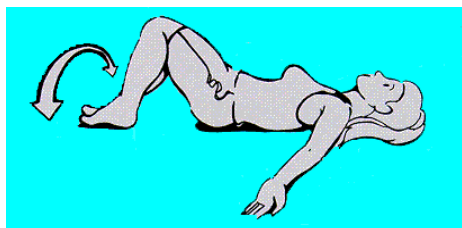


**Herstelbevorderende oefeningen bij lage rugklachten**

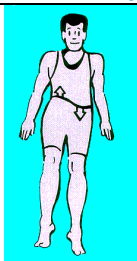
Veel (aangepast) bewegen is van groot belang. Maak zo mogelijk een korte pittige wandeling of fiets met het zadel in een hoge stand. Wanneer u stilstaat, zorg er dan te allen tijde voor dat uw gewicht op beide benen rust.

*Oefening 1 - Mobiliseren van het SI-gewricht*



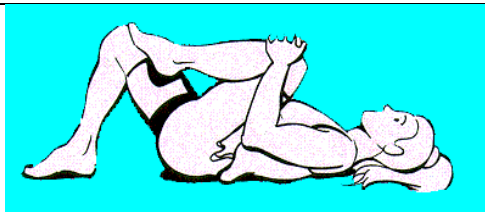
Ga op de rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond. Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij de voeten op de grond en de knieën tegen elkaar. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond. Herhaal deze oefening 15 x .

*Oefening 2 - Mobiliseren van het SI-gewricht*



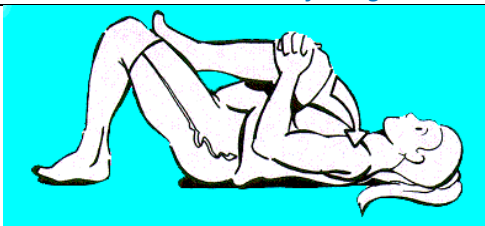
Ga op de rug liggen; de benen gestrekt. Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van de benen. M.a.w. duw de benen één voor één van u af. Herhaal deze oefening 15 x.

*Oefening 3 - Mobiliseren van het SI-gewricht*



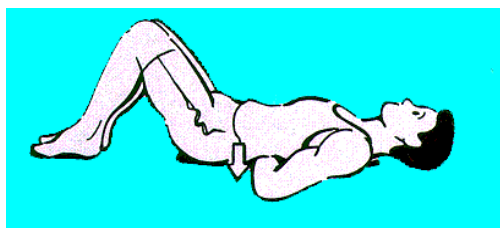
Ga op de rug liggen en trek om en om een gebogen knie recht naar de borst op (sla de armen om het opgetrokken been heen). Laat het andere been in gebogen stand op de grond staan. Houd dit 10 sec vast en wissel dan van been. Elk been 3 x 10 seconden rekken.

*Oefening 4 - Mobiliseren van het SI-gewricht*



Als oefening 4, maar nu het opgetrokken been schuin naar de schouder van de andere lichaamsszijde brengen. . Houd dit 10 sec vast en wissel dan van been. Elk been 3 x 10 seconden rekken.

*Oefening 5 - Mobiliseren van het SI-gewricht*



Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond. Schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte. Duw door het geven van druk met de onderrug, de handen tegen de grond. Daarna de onderrug iets hol trekken, zodat de handen vrij liggen. Herhaal deze oefening 15 x. Kantel in 2 seconden van hol naar bol.