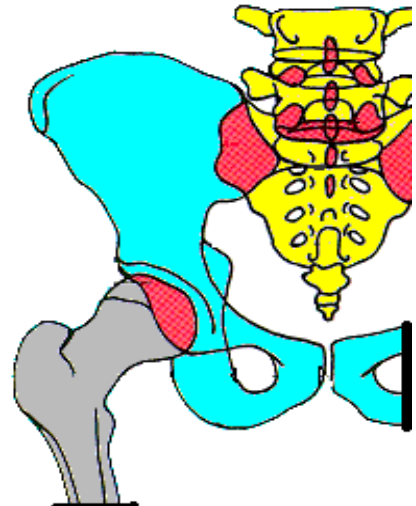




Bekken-/lumbale blokkade.

Oefenprogramma gericht op de lage rugklachten als gevolg van een verminderde beweeglijkheid in het SI-gewricht of de lumbale wevelkolom. Het sacro-iliacaal gewricht (SI-gewricht) bevindt zich tussen het heiligbeen en de darmbeenderen. Ook de lumbale wervels bevatten gewrichtjes ten opzichte van elkaar.

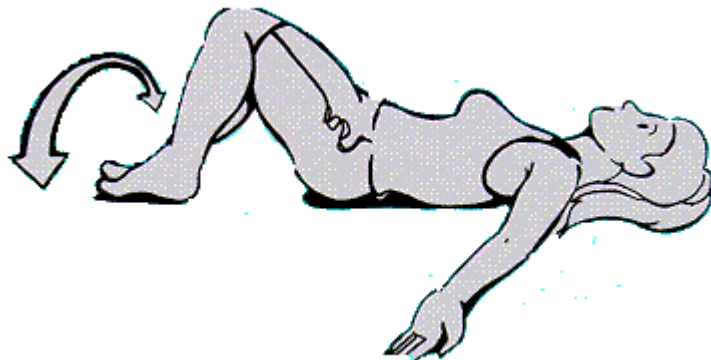
Als gevolg van blokkades in deze gewrichten kan lage rugpijn optreden (meestal optredend aan één zijde, tot half over de bil). Andere klachten kunnen zijn: veel pijn bij lang liggen of zitten, scherpe pijn in de onderbuik of lies en een diffuse pijnuitstraling naar bijvoorbeeld het dijbeen en/of de buitenkant van de enkel. Het oefenprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure door de (para)medicus.



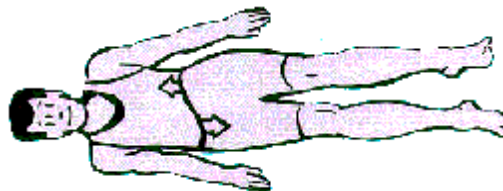
Het oefenprogramma :

Oefening 1,2,3,4,5,6 mobiliseren het SI-gewricht en de lumbale wervels, m.a.w. "maken het gewricht los." Oefening 7,8,9 versterken de spieren rondom de gewrichten. Oef. 10 rekt de iliopsoas. Daarnaast is veel gedoseerd bewegen is van groot belang. Maak indien mogelijk een korte pittige wandeling. Wanneer u stilstaat, zorg er dan ten allen tijde voor dat uw gewicht over beide benen verdeeld is.

Oefening 1 ·Uitgangshouding:
Ruglig met gebogen benen, voeten op de grond. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.
Uitvoering: Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij de voeten op de grond en de knieën tegen elkaar.



Oefening 2·Uitgangshouding:
Ruglig, de benen gestrekt.
Uitvoering: 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.



Oefening 3·Uitgangshouding:

Ruglig, met gebogen benen, voeten op de grond.

Uitvoering: 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.

Oefening 4 Gelijk oefening 3, maar nu het opgetrokken been schuin naar de schouder van de andere lichaamszijde brengen.

**Oefening 5**·Uitgangshouding:

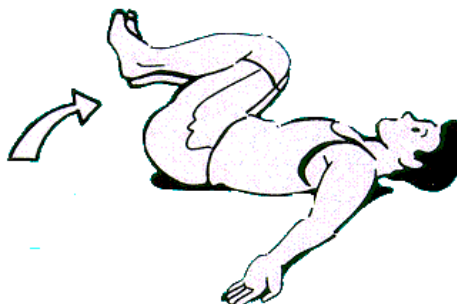
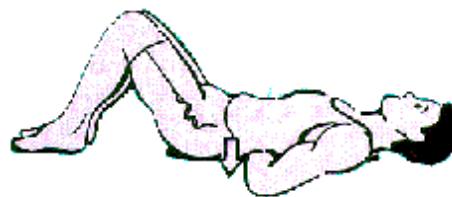
Ruglig met gebogen benen, voeten op de grond. Schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte.

Uitvoering: 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

Oefening 6·Uitgangshouding:

Ruglig, gebogen benen, voeten op de grond.

Uitvoering: Beide knieën tegelijk naar de linkerschouder optrekken en weer gebogen op de grond zetten. Hetzelfde naar de rechter schouder herhalen. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.

**Oefening 7. Versterken van de rugspieren.**

Uitgangshouding: Ga op de buik liggen, de armen gestrekt voor u. Maak u zo lang mogelijk.

Uitvoering : Til uw linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op.

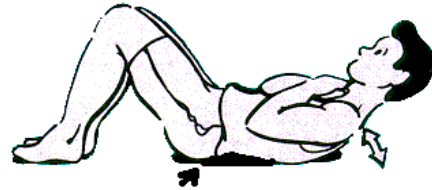
Oefening herhalen met rechterarm en linkerbeen.



Oefening 8. Versterken van de rechte buikspieren.

Uitgangshouding: Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Leg een opgerolde handdoek (zo dik als uw arm) in het holletje onder in uw rug. Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen gekruist voor de borst.

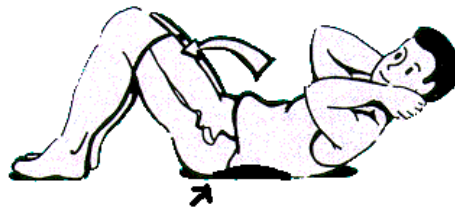
Uitvoering : Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond niet meer raken. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.



Oefening 9. Versterken van de schuine buikspieren.

Uitgangshouding: Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Leg een opgerolde handdoek (zo dik als uw arm) in het holletje onder in uw rug. Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen achter het hoofd.

Uitvoering: Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond niet meer raken. Daarbij afwisselend met de rechter schouder richting linkerknie en met de linkerschouder richting rechterknie. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.



10. Rekken van de iliopsoas

Ga staan in een voor-/achterwaartse spreidstand; de voeten wijzen recht naar voren; buig het voorste been en zorg daarbij voor een rechte hoek tussen boven-/en onderbeen; breng het lichaamsgewicht op het voorste been; houd het bovenlichaam rechtop; duw de heup naar voren/beneden.

5 herhalingen, 15 seconden

