

# Folder Lage rugpijn

## **Oorzaak:**

Bij ongeveer 90% van de mensen met lage rugklachten is er geen specifieke oorzaak voor de klachten te vinden. We noemen dit aspecifieke lage rugpijn.

## **Algemene adviezen:**

Blijf zo veel mogelijk ontspannen bewegen en verander regelmatig van houding en positie. Wandelen is over het algemeen goed om te doen, maar doe dit liever wat vaker en korter dan lang achter elkaar.

Stap op deze manier in en uit bed:



**Fout**



**Goed**

Probeer overbelasting te voorkomen door niet te zwaar te tillen. Til zoveel mogelijk vanuit de benen.

Zorg dat u goed rechtop zit en gebruik eventueel een kussentje in de lage rug als steun.

Houdt bij activiteiten de rug zo recht mogelijk en probeer gecombineerde buk- en draaibewegingen zoveel mogelijk te vermijden.

## **Prognose:**

Lage rugklachten herstellen vaak uit zichzelf in een periode tot 6 weken. De eerste 3 weken moet u een verbetering ervaren. Zo niet, neem dan contact op met de fysiotherapeut.

## **Oefeningen:**

Het in beweging blijven en uitvoeren van oefeningen voor de lage rug is belangrijk om stijfheid in de lage rug te voorkomen c.q. te verminderen en om het spiercorset actief te houden.

U kunt gebruik maken van deze link om de oefeningen online te bekijken:

[https://fysiotherapiekoolehouten.nl/oefening-van-de-maand\\_rug/](https://fysiotherapiekoolehouten.nl/oefening-van-de-maand_rug/)

### ***Oefening 1: hol en bol maken op handen en knieën***

Kom op handen en knieën in kruiphouding. Maak de lage rug hol en bol. 2x per dag 2x10x.  
Online oefening 6: LWK mobiliserende oefening - hol bol maken

### ***Oefening 2: kwispelen op handen en knieën***

Kom op handen en knieën in kruiphouding. Kwispel het bekken van links naar rechts. De bovenrug beweegt niet mee. 2x per dag 2x10x.  
Online oefening 5: LWK mobiliserende oefening - kwispelen

### ***Oefening 3: buigen lage rug***

Kom op handen en knieën in kruiphouding. Beweeg de billen richting de hakken. 2x per dag 5x5 seconden.

### ***Oefening 4: rotatie lage rug***

Kom op de rug liggen met de knieën gebogen en de armen uitgespreid tot schouderhoogte. Wiebel kleine stukjes van links naar rechts met de knieën. Als dit geen pijn geeft in de lage rug kunt u de bewegingsuitslag van links naar rechts toe groter maken. 2x per dag 2x10x.  
Online oefening 2: lage rug rotatie 1

### ***Oefening 5: McKenzie strekken rug***

Kom op de buik liggen met de handen op schouder hoogte. Duw uzelf vanuit de armen omhoog en laat het bekken en de navel op de grond liggen. Houdt de rug- en bilspieren ontspannen: de kracht komt uit de armen. 2x per dag 10x. Er mag geen uitstralende pijn richting het been zijn.

Online oefening 7: LWK mobiliserende oefening – McKenzie: strekken van de rug

Praktijk voor Fysiotherapie en  
Orthopedische Manuele Therapie J. Koole  
Prins Bernhardweg 69  
3991 DE Houten  
030-6379738  
[www.fysiotherapiekoolehouten.nl](http://www.fysiotherapiekoolehouten.nl)  
fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl

### ***Oefening 6: superman***

Kom op handen en knieën in kruiphouding. Maak hol en bol en zoek de middenstand van de rug. Trek de navel subtiel in. Probeer de rug stil te houden en strek 1 been uit en eventueel de tegenovergestelde arm. Houdt dit 5 seconden vast en wissel dan van zijde. 2x per dag 2x5x 5 seconden links en 2x5x 5 seconden rechts.

Online oefening 17: LWK spierversterkend – superman



Praktijk voor Fysiotherapie en  
Orthopedische Manuele Therapie J. Koole  
Prins Bernhardweg 69  
3991 DE Houten  
030-6379738  
[www.fysiotherapiekoolehouten.nl](http://www.fysiotherapiekoolehouten.nl)  
fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl