

McKenzie-oefeningen bij lage rugklachten



Foto 56
Oefening 1

Oefening 1: Buiklig

- + Ga op je buik liggen met je handen naast je lichaam en je hoofd naar één kant gedraaid.
- + Blijf zo liggen, adem een paar keer diep in en uit en ontspan volledig gedurende 2 tot 3 minuten. Probeer alle spanning uit je spieren van je rug, heupen en benen te laten wegvloeien. Zonder volledige ontspanning is het niet mogelijk de beweeglijkheid in de gewrichten te herstellen.



Foto 57
Oefening 2

Oefening 2: Elleboogsteun in buiklig

- + Plaats je ellebogen onder je schouders, zodat je op je onderarmen steunt en probeer weer te ontspannen met je ademhaling.



Foto 58
Oefening 3

Oefening 3: Opduwen in buiklig



+ Pijn moet centraliseren, mag dus niet uitstralen in het been!!



Foto 59
Oefening 4

Oefening 4: achterover buigen in stand

- + Sta rechtop met je voeten iets uit elkaar en plaats je handen onder in de rug.
- + buig achterover met benen gestrekt, je steunt op je handen.
- + Probeer bij elke herhaling iets verder te buigen tot maximale strekking.
- + Doe deze oefening regelmatig ter preventie

Oefening 5:

vooroverbuigen in ruglig

Doe deze oefening voorzichtig, rugpijn kan verergeren als je hier te snel mee begint

- + til beide knieën naar je borstkast terwijl je uitademt.
- + probeer in een paar herhalingen de borstkast te raken.



Foto 60
Oefening 5

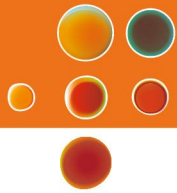
Oefening 6: Vooroverbuigen in zit met de knieën uit elkaar. Raak de grond met de handen en kom onmiddellijk weer terug. Probeer steeds iets verder te buigen. Deze oefening is extra effectief als je je enkels vastpakt en jezelf naar beneden trekt. Denk eraan dat je altijd weer eindigt met een aantal strekoefeningen.



Foto 61
Oefening 6



Foto 53



Oefening 7: vooroverbuigen in stand

- + Sta rechtop met je voeten uit elkaar. Buig voorover en laat je vingers zo ver mogelijk naar beneden glijden en ga onmiddellijk weer rechtop staan.
- + Herhaal deze beweging langzaam en ritmisch en probeer iedere keer iets verder te komen. Blijf niet voorovergebogen staan.

Doe deze oefening, in de eerste 3 maanden nadat je rugklachten hebt gehad, **niet** in de eerste 4 uren na het ontwaken. Oef. 7 volgt na 2 weken oefening 6 gedaan te hebben, ongeacht het resultaat van deze oefening. Doe deze oefening 5 á 6 keer achter elkaar 2 x per dag. Altijd gevolgd door strek-oefening 3 en 4.!!

Bij acute pijn: wat te doen??

Probeer naast de bedrust (eerste 2 á 3 dagen max.) oefening 1, 2 en 3 uit te voeren. Als de pijn niet meer constant is probeer je ook oefening 4 . Zitten alleen in holle rughouding. Als de acute pijn weg is ga je oefening 5 proberen. Je mag stijfheid voelen en lichte pijn (die minder wordt) tijdens de oefeningen. Als er geen stijfheid meer is en je kunt de knieën tegen de borstkast krijgen dan mag je oef. 6 gaan doen. Na 2 á 3 weken gevolgd door oefening 7 (vooroverbuigen in stand).

Herhaling voorkomen ter preventie rugklachten.

1. Doe regelmatig oef. 3 (opduwen in buiklig), bij voorkeur 's morgens en 's avonds.
2. Doe regelmatig oef. 4 (achteroverbuigen in stand) bij langdurig zitten of gebogen staan. Ook voor of na zwaar tillen.
3. Doe de overcorrectieoefening in zit (hol trekken in zit) als je je houding verwaarloost.
4. Doe oef. 7 (vooroverbuigen in stand) 1 á 2 x per week om de beweeglijkheid in je lage rug te houden.
5. Gebruik altijd een lende-steun als je in stoelen zit met onvoldoende steun.