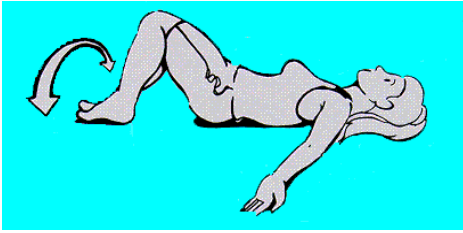
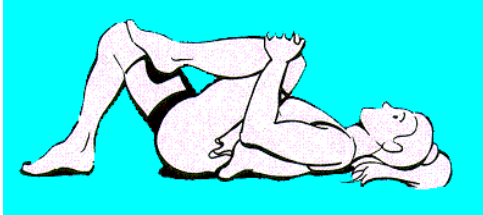


## Herstelbevorderende oefeningen bij lage rugklachten



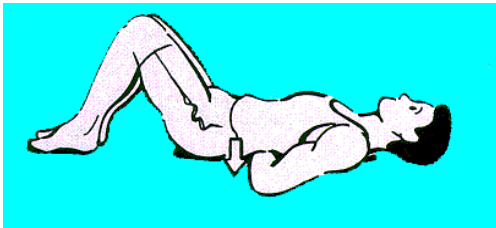
### Oef. 1. mobiliseren van de lage rug

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. Herhaal deze oefening 10 x



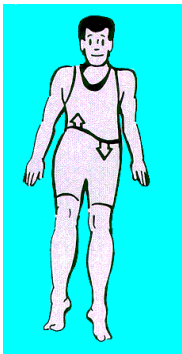
### Oef. 2. mobiliseren van de lage rug

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 of onder de knie). Laat het andere been in gebogen stand op de grond staan.. Elk been 10x



### Oef. 3. mobiliseren van de lage rug

Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond. Schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte. Span je buik en bilspieren aan waardoor je onderrug naar beneden beweegt en wat druk geeft op de handen. Daarna weer loslaten waardoor de rug ontspant en weer terug beweegt. Herhaal deze oefening 10 x.



### Oef. 2. mobiliseren van de lage rug

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 terwijl je de andere optrekt. Herhaal deze oefening 10 x