

McKenzie oefeningen bij lage rugklachten



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.



Oefening 2: Elleboogsteun in buiklig & opduwen

Stap 1: plaats je ellebogen onder je schouders, zodat je op je onderarmen steunt en probeer weer te ontspannen met je ademhaling. Blijf zo 5 minuten liggen.

Stap 2: blijf op de buik liggen, plaats de handen in de positie voor het opdrukken en druk het bovenlichaam zover als de pijn toelaat op. Ondertussen blijven het bekken, de benen en de onderrug slap liggen. Je bent als een hangmat, die doorhangt. Dan zak je weer terug naar stap 1 en herhaal je de oefening. Druk jezelf elke keer iets verder omhoog, zodat je uiteindelijk zo hoog komt, dat de armen gestrekt zijn. Deze oefening 10 keer herhalen en verdeel je over 6 à 8 oefenseries gelijkmatig per de dag.

Oefening 3: Achteroverbuigen in stand

Ga recht op staan en plaats de handen in de onderrug en buig achterover, gebruik de handen als steunpunt en houdt de knieën zo recht mogelijk. Hierna kom je terug in de rechtopstaande houding. Herhaal dit 10 keer en verdeel 6 à 8 oefenseries gelijkmatig over de dag.

Deze oefening is ook om in een de juiste houding te leren zitten zodat je bij lang zitten de lende lordose (holle rug) in stand kan houden.



Oefening 4: Knieën tegen de borst

Ga op je rug liggen met de knieën gebogen en de voeten plat op de grond. Trek beide knieën naar de borst en sla beide handen om de knieën en trek deze krachtig tegen je borst. Laat dan de benen weer zakken en neem de uitgangshouding weer in (niet de knieën strekken terwijl de benen zakken). De oefening 10 keer per sessie herhalen, 6 tot 8 keer per dag.



Oefening 5: Vooroverbuigen in zit

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.



Oefening 6: vooroverbuigen in stand

Doe deze oefening, in de eerste 3 maanden nadat je rugklachten hebt gehad, niet in de eerste 4 uren na het opstaan in de ochtend.

Deze oefening is pas na 2 weken oefening 5 te hebben gedaan, ongeacht het resultaat van deze oefening. Doe deze oefening 5 á 6 keer achter, elkaar 2 x per dag. Altijd gevolgd door strekoefening 1 & 2.

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.

Bij acute pijn:

Probeer naast de bedrust (eerste 2 á 3 dagen max.) oefening 1 & 2 uit te voeren. Als de pijn niet meer constant is probeer je ook oefening 3. Zit zoveel mogelijk in holle rug houding. Als de acute pijn weg is ga je oefening 4 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 kun je oefening 5 gaan doen. Na 2 á 3 weken gevolgd door oefening 6, het voorover buigen in stand.

Preventie rugklachten:

Doe regelmatig oefening 2, het opduwen in buiklig, bij voorkeur 's morgens en 's avonds.
Doe regelmatig oefening 3, achteroverbuigen in stand, bij langdurig zitten of gebogen staan. Ook voor of na zwaar tillen.

Doe een over-correctie oefening in zit, het hol trekken van je onderrug in zit, als je je houding verwaarloost.

Doe oefening 6, vooroverbuigen in stand, 1 á 2 x per week om de beweeglijkheid in je lage rug te houden.

Gebruik een lende-steun als je in stoelen zit met onvoldoende steun.