

1. **OPSTAAN**
  - a. vanuit stoel met rechte rug
  - b. vanuit bed: heupen / schouders tegelijk draaien, op de zij, rug intrekken, benen uit bed laten glijden, terwijl u 't bovenlichaam opricht.
2. **AANKLEDEN** Sokken / schoenen - ruglig op bed - voet op gebogen been.  
Broek. Proberen met rechte rug tegen muur gaan staan (knieheffen).
3. **ZITTEN**
  - zie boven - niet te lang met benen over elkaar.
  - af en toe zitten onderbreken met oef. in stand of eindje lopen. Altijd recht voor de TV / computer zitten.
  - vooral na werk / zware inspanning nooit onderuitzakken.
  - tafel / werkhoogte elleboog. Dus: geen werk op uw schoot e.d.
4. **TILLEN** benen doen tilwerk: rug is geen hijskraan - altijd recht, ingetrokken houden. Nooit met gedraaide rug tillen, alles recht voor u houden. Bijv. boodschappen uit auto halen. Altijd rustig en gecontroleerd tillen. Proberen dicht tegen u aan te houden - in 't midden liefst met 2 handen.
5. **AUTO** zitting niet haaks - 120° achterover met lendenrol - benen licht gebogen. Rit regelmatig onderbreken.
6. **SPORT** zwemmen, het beste wandelen indien pijnvrij, fietsen rechtop - nooit ontspannend licht voorover - mountainbike / fout.
7. **SLAPEN** indien vochtige matras of slaapkamer - elektrische deken - bed voorverwarmen - stekker uit stopcontact tijdens de nacht  
- flanelen lakens.
8. **TIP** bij overmatig alcoholgebruik - minder controle. Dit kan meer rugklachten veroorzaken.

Alle oefeningen binnen pijngrens / doorademen

## EXTENSIE (STREK) OEFENPROGRAMMA VOOR PRIMAIRE LAGE RUGKLACHTEN

1. **STAND**
  - a. handen in rug, romp achterover
  - b. zijdelingse stand tegen muur. Proberen uitwijkhouding te corrigeren. Schouder tegen muur houden, bekken naar muur shiften.
2. **BUIKLIG**
  - a. helemaal uitstrekken (eventueel kussen onder buik)
  - b. romp heffen - armen steunen op de grond.
  - c. li. been heffen - li. arm langs lichaam - hoofd li. achter / omgekeerd
  - d. romp heffen - zonder hulp van armen
3. **HANDEN EN KNEIËNSTAND**
  - li. arm / re.been strekken en omgekeerd.
4. **RUGLIG**
  - a. brug oef.: billen van de grond (knieën gebogen).
  - b. brug oef.: idem met één been strekken.
5. **ZIT** helemaal uitstrekken.
6. **ZIJ - LIGSTEUN**
  - leunen op elleboog - romp, bekken en heupen optillen.

## FLEXIE - BUIG OEFENPROGRAMMA VOOR SECUNDAIRE LAGE RUGKLACHTEN

1. **RUGLIG**
  - a. bekken kantelen
    - met gebogen knieën
    - met gestrekte benen.
  - b. één voor één beide knieën optrekken naar borst.
  - c. afwisselend één knie optrekken naar borst, ander been óf gebogen óf gestrekt.
  - d. met gebogen benen, knieën van li. naar re. bewegen.
  - e. opkomen met hoofd en schouders richting li. / re. gestrekte knie, de ander gebogen houden.
2. **HANDEN EN KNEIËNSTAND**
  - a. bekken kantelen
  - b. met de knie naar schouder bewegen (wel / niet de tegengestelde)
  - c. met de neus naar de beide knieën
  - d. idem met één been gestrekt naar achter
  - e. kwispelen met bekken.
3. **ZIT**
  - a. bekken kantelen.
  - b. "wandelen" op zitbeen knobbels.
4. **STAND** Bekken kantelen: houdingscorrectie - juiste verdeling benen/voeten.