

Oefeningen voor de rug



De ruggengraat of wervelkolom zit ingenieus in elkaar. Aan de ene kant zorgt ze voor stevigheid en stabiliteit en aan de andere kant voor soepelheid. Door het ouder worden en stress wordt vaak de flexibiliteit van de rug minder. Ook bij verkeerd gebruik of blessures is dit het geval. Dit kan leiden tot klachten aan de spieren, gewrichtsbanden en gewrichten.

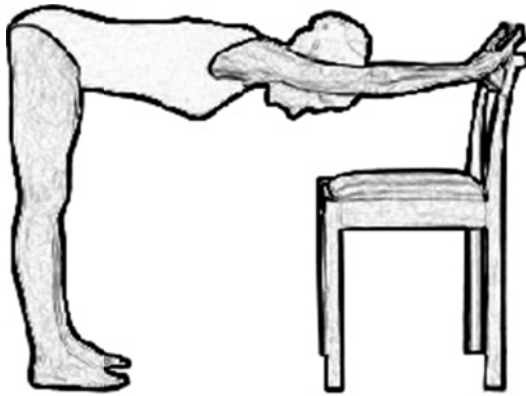
De kwestie wordt nog ingewikkelder doordat door de wervelkolom het centraal zenuwstelsel loopt. Bij problemen met de wervelkolom kunnen ook aan de zenuwen klachten ontstaan.

Niet voor alle rugklachten is een duidelijke oorzaak aan te wijzen maar een slechte houding draagt er zeker aan bij. Wanneer men de wervelkolom bekijkt, ziet men dat de onderrug en nek iets hol zijn en de bovenrug en heiligbeen met stuit bol. Als men ouder wordt heeft de wervelkolom de neiging om iets in te zakken waardoor de holte van de onderrug en nek sterker worden. Dit kan inhouden dat de nek en onderrug in elkaar worden gedrukt wat klachten kan geven. De bovenrug en heiligbeen worden dan meer naar buiten gedrukt wat weer andere klachten kan geven. Bij de yoga wordt wel gezegd dat de werkelijke leeftijd kan worden afgeleid uit de soepelheid van de wervelkolom m.a.w. een soepele wervelkolom houdt je jong! Vele rugklachten zouden al voorkomen kunnen worden door een juiste manier van zitten. Wanneer men zit is het belangrijk om op het midden van de zitbotten te zitten. Op deze manier kan de wervelkolom de natuurlijke stand innemen en worden veel klachten voorkomen.

Oefeningen

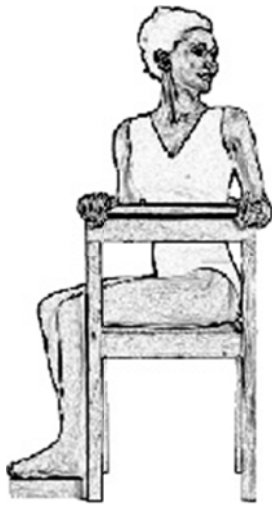
Met de volgende oefeningen kan men een begin maken met het verbeteren van de houding van de wervelkolom of klachten voorkomen. Het is van belang dat men deze oefeningen regelmatig doet. Wanneer men bij deze oefeningen op de grond moet liggen, zorg dan voor een deken als ondergrond. Doe verder de oefeningen in een goed verwarmde ruimte zodat de spieren minder stijf zijn.

Oefening 1:



Ga voor een stoel staan met de voeten evenwijdig op heupbreedte. Buig dan voorover en plaats de handen op de leuning. Zorg ervoor dat het bovenlichaam en de armen in één lijn zijn, evenwijdig aan de grond. Wanneer de onderrug naar buiten wordt gedrukt vanwege korte beenspieren, kan men de benen iets buigen. In deze houding zijn dus heupen, schouders, ellebogen en polsen in één rechte lijn. In deze houding circa 1 minuut blijven en goed doorademen.

Oefening 2:



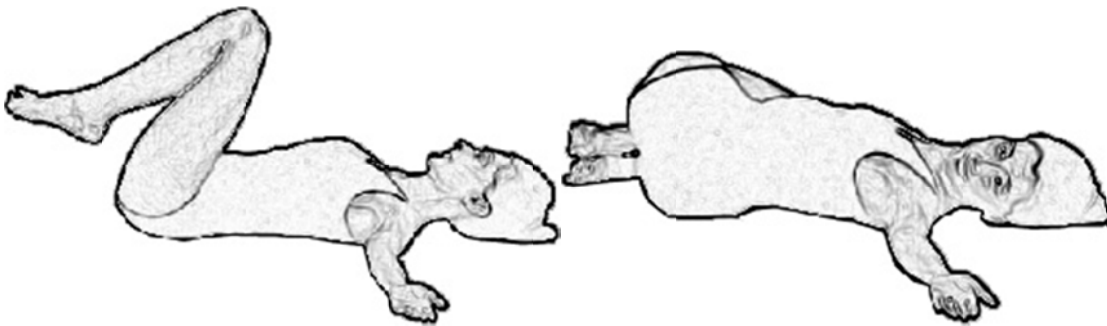
Ga zijdelings op een stoel zitten met de linkerheup tegen de zitting van de stoel. De voeten staan evenwijdig op de grond en zit recht op. Adem uit, draai en houd de rugleuning vast. Druk met de linkerhand tegen de stoel en draai de rechterkant van de wervelkolom weg van het bekken. Strek omhoog met de schouders naar beneden en kijk over de schouder voor 1 minuut. Herhaal hetzelfde naar de rechterkant.

Oefening 3:



Ga op de rug liggen met de benen gebogen en de voeten evenwijdig op heupbreedte. Til vanuit de voeten het bekken omhoog. Belangrijk is dat niet de buik omhoog wordt gedrukt maar het bekken. Het schaambeentje is hoger dan de navel. Deze oefening doen voor 30 seconden en drie keer herhalen.

Oefening 4:



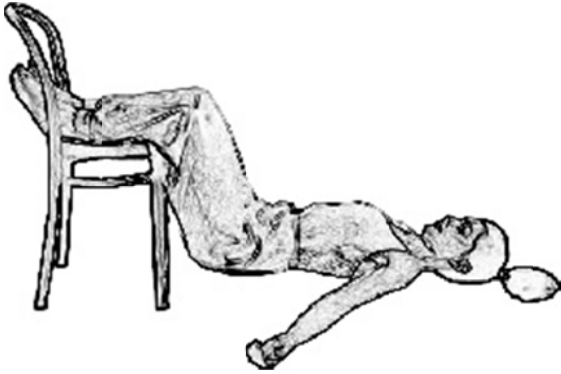
Ga op de rug liggen met de armen zijwaarts gestrekt met de handpalmen omhoog. Trek de knieën op boven de buik. Op een uitademing de knieën naar rechts brengen terwijl de schouderbladen plat op de grond blijven. Blijf vier ademhalingen zo liggen. Op een inademing de benen omhoog brengen en op de uitademing de benen naar links brengen en vier ademhalingen blijven liggen. Dit nog twee keer herhalen.

Oefening 5



Ga op de hielen zitten met de knieën circa 25 cm uit elkaar en de grote tenen tegen elkaar. Buig dan voorover en plaats het voorhoofd op de grond en de armen naar voren. Ontspan de armen zodat de ellebogen op de grond rusten. Wanneer het moeilijk is om het hoofd op de grond te brengen kan men de armen buigen en het hoofd op de onderarmen of handen laten rusten. In deze houding naar de onderrug ademen. Deze houding voor 1 minuut doen.

Oefening 6:



Ga op de rug liggen met de onderbenen op de zitting van een stoel. De knieën iets uit elkaar en de voeten ontspannen. De armen iets spreiden met de handpalmen omhoog. Laat de hele onderrug op de grond zakken. In deze houding kan men 5 tot 10 minuten blijven liggen.

De laatste twee oefeningen zijn bijzonder geschikt bij acute pijn in de onderrug. Vooral bij de laatste oefening kunnen zowel de spieren als de wervels van de onderrug ontspannen op de grond.

Veel succes met het oefenen!