

Lage rug met beenpijn

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Plaatje
Zenuwmobilisatie	- Plaats de voet met gestrekt been op een stoel, bank of tafel; - Buig voorover tot er rek op het been komt; - Trek de tenen op en kijk tegelijkertijd omhoog, duw daarna de tenen weg en kijk naar beneden. - N.B. Er mag rek zijn, maar geen herkenbare pijn.	
Bekken kantelen	- Ga op handen en knieën zitten; - Laat de onderrug rustig helemaal doorzakken; - Kantel nu het bekken naar achteren waardoor de onderrug bol wordt. - N.B. Probeer alleen in de onderrug te bewegen, niet in de hele wervelkolom.	
Bruggetje	- Ga op de rug liggen met de handen naast het lichaam; - Druk de onderrug in de grond en til daarna eerst de billen omhoog; - Til verder omhoog waardoor de rug volgt, strek goed door waardoor rug en benen in één lijn komen.	
McKenzie (rug opstrekken)	- Ga plat op de buik liggen met de handen onder de schouders; - Duw de schouders omhoog door de armen te strekken en adem rustig in; - Als de armen helemaal gestrekt zijn en het bekken nog op de bank ligt, adem dan rustig uit, zak na de uitademing weer naar beneden.	

