

Herstelbevorderende oefeningen bij lage rugklachten



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Hier staan oefeningen die het herstel bevorderen bij lage rugklachten.

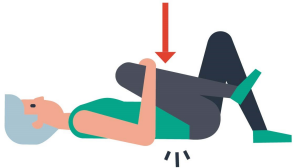
Algemeen advies

Veel aangepast bewegen is van groot belang. Maak zo mogelijk een korte pittige wandeling of fiets met het zadel in een hoge stand. Wanneer u stil staat, zorg er dan altijd voor dat uw gewicht op beide benen rust.

Oefeningen voor de rug

Onderstaande oefeningen zijn bedoeld om de onderrug soepeler te maken en daarmee de pijn te verminderen. Doe de oefeningen pas zelfstandig als de fysiotherapeut deze met u geoefend heeft. Probeer de oefeningen meerdere malen per dag uit te voeren (advies 5-6x/dag) en herhaal de oefeningen 5-10x achter elkaar.

1		Ga op uw rug liggen met gebogen benen en de voeten van de grond. Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij de voeten op de grond en de knieën tegen elkaar. Houd de armen opzij net onder schouderhoogte met de handpalmen naar boven.
2		Ga op de rug liggen met de benen gestrekt. Duw om en om een gestrekt been weg vanuit de taille van u af.

3		Ga op de rug liggen en trek een gebogen knie recht naar de borst. Sla de armen er om heen en laat het andere been gebogen op de grond staan. Wissel links en rechts af.
4		Idem als de vorige oefening, maar nu het opgetrokken been schuin naar de andere schouder trekken.
5		Ga op de rug liggen met gebogen benen en de voeten op de grond. Schuif beide handen tussen de ondergrond en de rug holte. Duw door het geven van druk, met de onderrug de handen tegen de grond. Daarna de onderrug iets hol trekken, zodat de handen vrij liggen.
6		Ga op de rug liggen met gebogen benen en de voeten op de grond. Trek beide knieën tegelijk naar de linkerschouder en zet ze weer op de grond. Herhaal dit naar de rechter schouder. De armen liggen hierbij opzij met de handpalmen richting het plafond.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg