

Z

Zeven oefeningen om klachten te verminderen



1a



1b



2



3



4



5



6



7

FOTOS JEAN-PIERRE JANS

Rugpijn? Kom in beweging!

Geruststellen. Het is een onderbelicht onderdeel van zijn werk, zegt de in rugklachten gespecialiseerde manueel therapeut Rogier Nelis, van het Amsterdamse Leefstijl Fysiotherapie & Training.

„Mensen maken zich vaak grote zorgen over hun pijn. Als een hernia of een andere kwetsuur is uitgesloten, zijn stijve spieren vaak de oorzaak. Die verhelp je door te bewegen.”

Ook bepaalde overtuigingen kunnen herstel in de weg staan, zegt hij. Bijvoorbeeld: 'Ik mag niet bukken.' „Voor een natuurlijk herstel is het juist van belang dat je je rug ook af en toe buigt.” We zouden meer moeten 'communiceren' met ons lijf. Eerder letten op stijfheid, die vaak een voorbode is van rugpijn. „Maar als je de hele dag achter een scherm zit en daarna op de bank, lijkt het of je helemaal geen lichaam meer hebt. Nog een onderdeel van dat vele zitten is dat je heupspieren erdoor verkorten en je beenkracht afneemt. „Dat is vaker dan je denkt de oorzaak van rugpijn. Met hardlopen of wandelen verleng je je heupspieren en versterk je je been- en rugspieren.”

Begin gewoon

Hoewel de meeste rugpijn binnen drie tot zes maanden overgaat, raadt Nelis aan om zo vroeg mogelijk te beginnen met oefeningen, al is het op een heel licht niveau. Over wat de beste vorm van bewegen is, bestaat nauwelijks consensus. „De beste oefening is een oefening. Hoepelen, touwtje springen of zwemmen: het maakt niet uit wat je doet, als je maar beweegt. „Daarmee haal je overmatige spanning van je rug.”

‘Hoepelen, touwtje springen of zwemmen: het maakt niet veel uit wat je doet, als je maar beweegt’

Iedereen heeft wel eens last van zijn rug. Meestal is de remedie simpel: bewegen. Om rugpijn te verminderen moet je je héle lichaam versterken, weet manueel en fysiotherapeut Rogier Nelis. Deze zeven oefeningen helpen je op weg.

BIBEJAN LANSINK

7 oefeningen voor een sterkere rug

Met deze oefeningen bouw je kracht op, waarmee je de kans dat je rugpijn terugkeert, verkleint.

Nelis: „Let erop dat de pijn niet erger wordt, overschrijd je pijngrens dus niet. Dat is een signaal van het lichaam waar je naar moet luisteren. Neem rust als je pijn ervaart of voelt dat het te veel is. Voor een maximaal effect kun je ze dagelijks doen, maar twee keer per week is ook prima.”

TIP: Begin niet te zwaar. Gaat het makkelijk? Maak het dan zwaarder door de oefening langer uit te voeren of meer herhalingen te doen.

En maak gecontroleerde bewegingen. Nelis: „De pijn schiet er soms juist ineens in als je even snel en ongecontroleerd iets uit de koelkast pakt.”

1. Handwandeling

Ga rechtop staan en 'krul' je rug af tot je handen de grond raken. Buig je knieën als dit met gestrekte benen niet lukt.

„Wandel' nu met je handen naar voren tot je met je lichaam een soort hoge plank vormt. Loop dan weer met je handen terug naar je voeten.

Nelis: „Een goede oefening om mee te beginnen: je warmt er je hele lichaam mee op.”

2. Bird-Dog

Ga op handen en knieën staan en houd je rug in een rechte lijn. Plaats je knieën recht onder je heupen en je handen recht onder je schouders. Span je buikspieren licht aan en adem door je buik. Strek nu tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen uit. Wissel een paar keer van kant. Nelis: „Dit is een balansoefening die je hele core verstevigt.”

3. Superman / Superwoman

Ga op je buik liggen. Strek je armen wijd uit boven je hoofd met je duimen naar boven gericht. Span je buikspieren aan en til tegelijkertijd langzaam je armen en benen een paar centimeter op. Houd een paar seconden vast en laat je armen en benen dan weer zakken. Nelis: „Hiermee train je alle spieren aan de achterkant van je lichaam. Als het te zwaar is, leg dan een kussentje onder je buik. Of til alleen je benen of alleen je armen op.”

4. Brug met gestrekt been

Ga op je rug liggen met gebogen knieën. Strek één been uit. Houd je nek en schouders ontspannen.

Til je heupen op tot je lichaam een rechte lijn vormt van je schouders tot je knieën. Breng je heupen naar beneden en houd je been daarbij gestrekt. Wissel van kant. Nelis: „De kracht moet in deze oefening uit je heupen komen. Als je dit meer in je rug voelt, kan dat een signaal zijn dat je heupspieren verkort zijn.”

Op de foto's: Stijntje Bruijn, sportvlogger en personal trainer in Amsterdam, doet het voor. „Je rugspieren gebruik je bij elke beweging die je maakt en sterke rugspieren zorgen er mede voor dat je een goede houding krijgt.”

5. Zijwaartse plank

Ga op je zij liggen met je knieën opgetrokken en voeten op elkaar. Leun op je onderarm.

Breng je heupen omhoog, waarbij je je onderste been gebogen houdt en je bovenste been uitstrekt. Strek ook je bovenste arm uit. Wissel van kant.

Nelis: „Met planken verstevig je alle spieren in je lichaam. Je kunt deze oefening wat zwaarder maken door allebei je benen te strekken en alleen te leunen op je voeten en je onderarm.”

6. Plank met knieën tikken

Ga op handen en knieën staan. Strek één voor één je benen terwijl je op je tenen staat. Je staat nu in een hoge plank.

Buig nu allebei je knieën tot je een paar centimeter boven de grond hangt. Strek dan je benen weer uit. Herhaal een paar keer.

Nelis: „Met deze variant van 'de plank' krijg je tegelijkertijd controle over core- en heupspieren.”

7. Cat-Cow

Steun weer op handen en knieën. Adem in, maak je rug zo bol mogelijk en breng je kin naar je borst. Adem uit en maak je je rug juist zo hol mogelijk.

Nelis: „Deze mobiliserende oefening is ideaal om te meten waar je spanning of stijfheid voelt. En je masseert er je wervelkolom mee.”