



## “AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

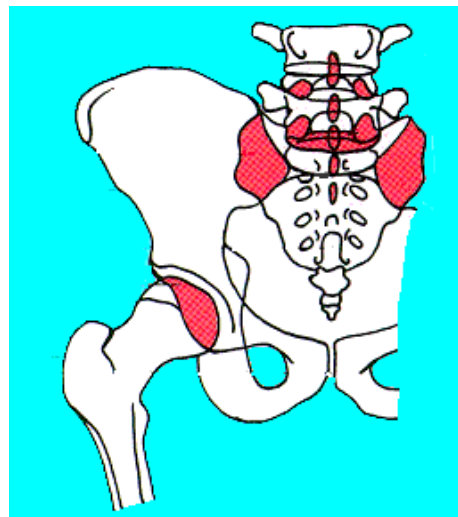
### Herstelbevorderende oefeningen bij lage rugklachten

#### Lage rugklachten als gevolg van een SI-blokkade

Lage rugpijn is een aandoening die meerdere oorzaken kan hebben. Deze kaart gaat expliciet in op lage rugklachten als gevolg van stoornissen in het sacro-iliacaal-gewricht (bekken). Het sacro-iliacaal gewricht (SI-gewricht) bevindt zich tussen het uiteinde van de wervelkolom (heiligbeen) en de darmbeenderen van het bekken.

Wanneer u last heeft van deze lage rugklachten, kunt u zelf werken aan een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Deze kaart bevat huiswerk oefeningen, die het opheffen van de klachten kunnen bespoedigen. U kunt de aangegeven oefeningen thuis uitvoeren. Over andere manieren om de klachten te verminderen wordt op deze kaart geen informatie gegeven.

Op deze kaart wordt uitgegaan van een blokkade of verwringing van het SI-gewricht. Dat wil zeggen: verminderde beweeglijkheid tussen heiligbeen en darmbeen, met als gevolg lage rugpijn (meestal optredend aan één zijde, tot half over de bil). Andere klachten kunnen zijn: veel pijn bij lang liggen of zitten, scherpe pijn in de onderbuik of lies en een diffuse pijnuitstraling, bijvoorbeeld naar het dijbeen en/of de buitenkant van de enkel.

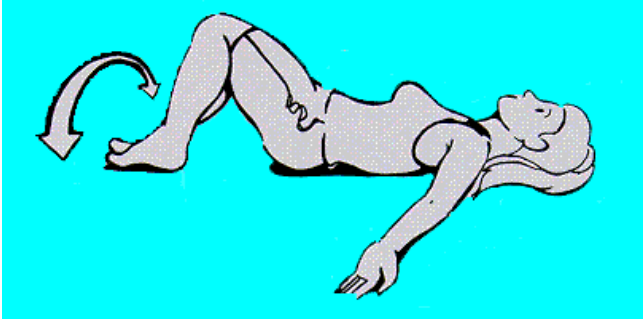


In het onderstaande schema is een opbouw gegeven van het oefenprogramma bijlage rugklachten als gevolg van stoornissen in het SI-gewricht. Genoemde oefeningen dienen tevens om hernieuwde klachten te voorkomen. De opbouw van de oefeningen loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastend naar meer belastend. Het startmoment en de opbouw van het herstelprogramma zijn afhankelijk van de ernst van de klachten. Oefening 1 t/m 4 kunt u uitvoeren vanaf het moment van ontstaan van de klachten tot volledig herstel van de blessure. Vul bij "periode" samen met uw behandelaar/begeleider het moment in waarop u (een selectie uit) oefening 5 t/m 11 kunt gaan uitvoeren. Wanneer de klachten zodanig verminderd zijn dat u pijnvrij kunt sporten, dient u de oefeningen regelmatig uit te blijven voeren, om herhaling van klachten te voorkomen. Onder "oefening" vindt u één of meerdere nummers. Deze nummers komen overeen met de oefeningen die aansluitend zijn uitgewerkt. Onder "uitvoering" staat hoe lang en/of hoe vaak u de aangegeven oefening(en) moet uitvoeren.

*Onderstaand herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure door de (para)medicus of de begeleiding bij de blessure door de sportmasseur. Het herstelprogramma dient in overleg met uw behandelaar/ begeleider te worden uitgevoerd. Bespreek startmoment, opbouw en invulling van het programma. Overleg tevens over eventuele variaties op de oefeningen en over het moment waarop kan worden overgegaan op sportspecifieke oefeningen.*

PERIODE	OEFENING	UITVOERING
Gehele periode	1	n.v.t.
Gehele periode	2 t/m 4	aantal: beide zijden 10x / daarna ± 15 sec. rust doet dit 3 keer*
Vul in**	5	aantal: 10x hol en bol / daarna ± 15 sec. rust doe dit 3 keer*
Vul in**	6	aantal: beide benen 10x / daarna ± 15 sec. rust doe dit 3 keer*
Vul in**	7 + 8	aantal: beide zijden om en om; totaal 10x / daarna ± 15 sec. rust doe dit 3 keer*
Vul in**	9 + 10	aantal: 10x / daarna ± 15 sec. rust doe dit 3 keer*
Vul in**	11	duur: 10-12 sec./ daarna ± 15 sec. rust doe dit 3 keer*
* Bovendien dient u de aangegeven oefenserie drie tot vijf maal daags uit te voeren.		
** In overleg met de behandelaar/begeleider.		

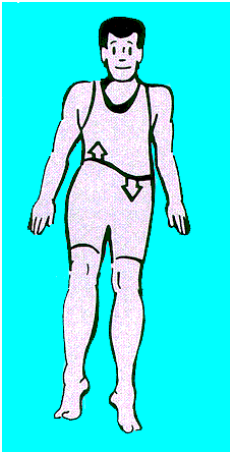
Oef. 1. mobiliseren van het SI-gewricht



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 stilstaat, zorg er dan te allen tijde voor dat uw gewicht op beide benen rust.

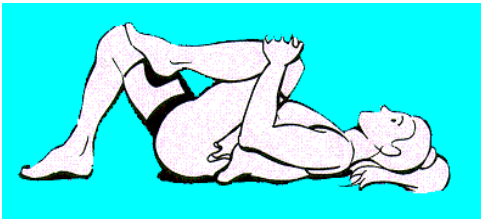
Oef. 2. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op de rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond. Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij de voeten op de grond en de knieën tegen elkaar. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.



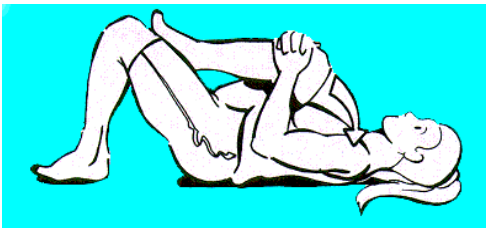
Oef. 3. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op de rug liggen; de benen gestrekt. Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van de benen. M.a.w. duw de benen één voor één van u af.



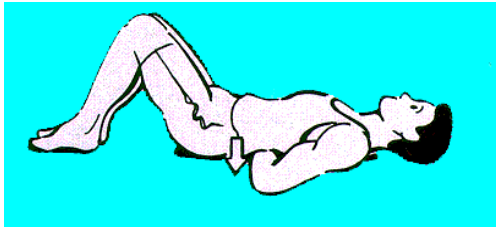
Oef. 4. mobiliseren van het S1-gewricht

Ga op de rug liggen en trek om en om een gebogen knie recht naar de borst op (sla de armen om het opgetrokken been heen). Laat het andere been in gebogen stand op de grond staan.



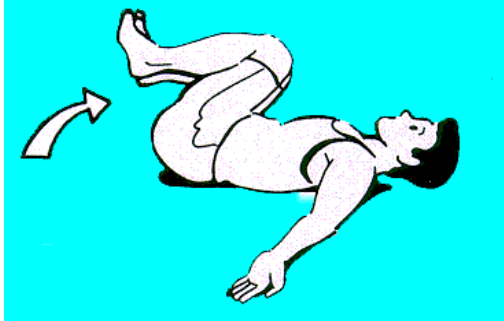
Afb. 5. mobiliseren van het SI-gewricht

Als oefening 4, maar nu het opgetrokken been schuin naar de schouder van de andere lichaamszijde brengen.



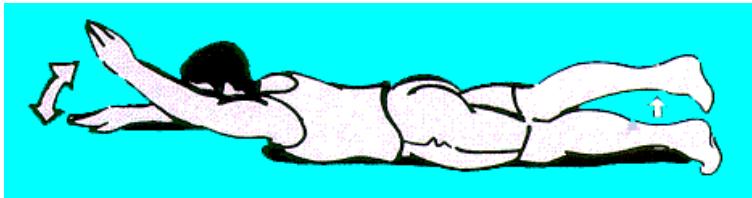
#### Oef. 6. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond. Schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte. 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.



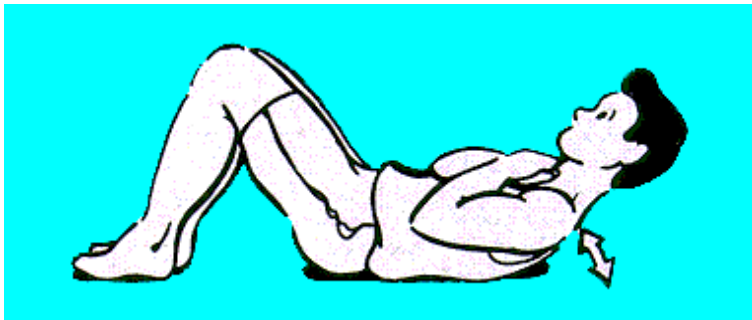
#### Oef. 7. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op de rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond. Beide knieën tegelijk naar de linkerschouder optrekken en weer gebogen op de grond zetten. Hetzelfde naar de rechter schouder herhalen. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.



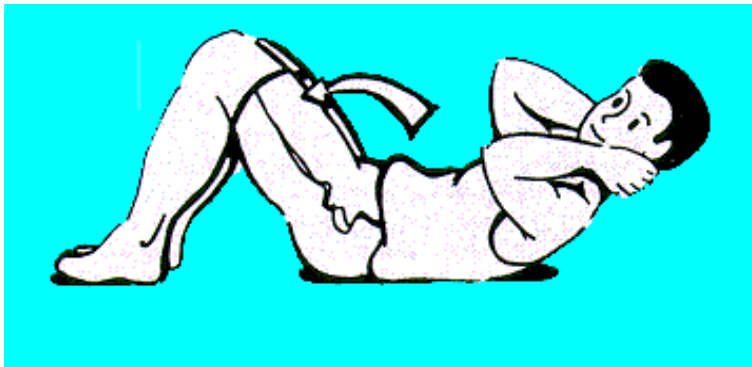
#### Oef. 8. versterken van de rugspieren

Ga op de buik liggen, de armen gestrekt voor u. Maak u zo lang mogelijk. Til vervolgens linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op. Oefening herhalen met rechterarm en linkerbeen.



#### Oef. 9. versterken van de rechte buikspieren

Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen gekruist voor de borst. Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.



#### Oef. 10. versterken van de schuine buikspieren

Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen achter het hoofd. Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken. Daarbij afwisselend met de rechter schouder richting linker knie en met de linkerschouder richting rechter knie. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.

Oef. 11. Mobiliseren van het SI-gewricht  
Loop op de hakken met gestrekte knieën.

