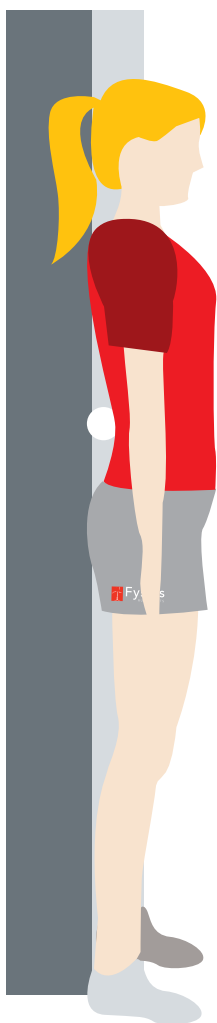


## Oefening 1

# Ontspanningsoefening met golfballetje

Ga dicht tegen de muur staan met uw rug richting de muur.  
Zet een golfballetje op het pijnlijke punt in uw rug en houd deze vast tussen de muur en uw rug. Beweeg vervolgens rustig heen en weer met het golfballetje rondom uw pijnlijke plek.

**Herhaal dit maximaal 20 keer.**



Opmerking:

---

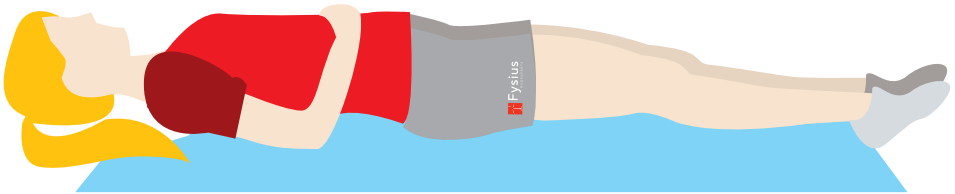
---

## Oefening 2

# Buikademhaling

Ga ontspannen op uw rug liggen (gebruik indien nodig kussens onder uw hoofd en knieën). Plaats uw handen op uw buik en probeer de ademhaling naar uw buik te sturen. Bij het inademen zet uw buik uit en bij het uitademen vlakt uw buik weer af. Zorg dat uw borst ontspannen blijft en dat u deze niet 'vast zet', want dan krijgt u geen ontspannen buikademhaling.

**Herhaal dit 3 tot 5 minuten.**



Opmerking:

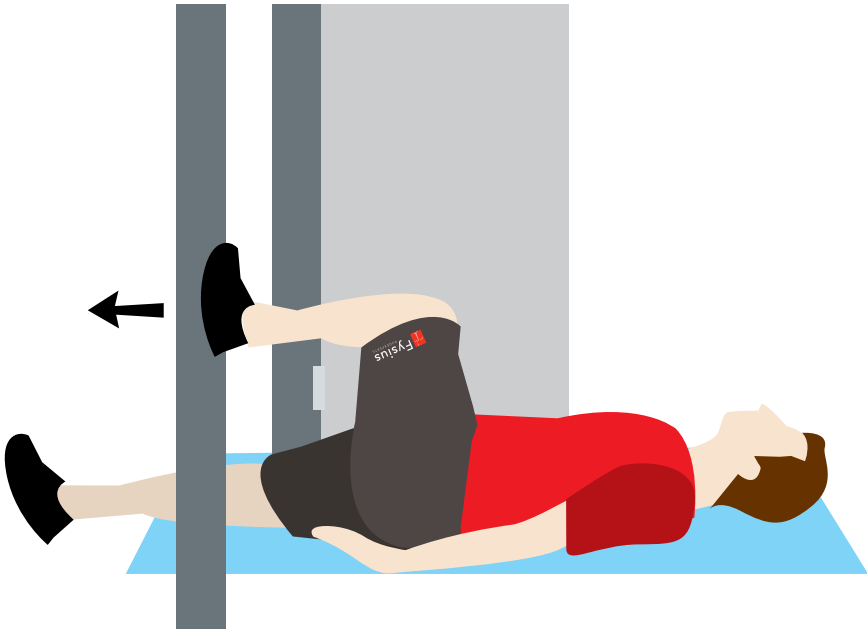
---

---

## Oefening 3

### Bilpijn

Ga op uw rug liggen met één knie gebogen en één knie gestrekt. Zorg dat de zijde waaraan u last heeft de gebogen knie is. Zet uw voet met de gebogen knie tegen een deurpost en laat het gestrekte been door de deuropening liggen. Geef met uw gebogen been lichte druk tegen de deurpost aan. Houd dit **8 seconden** vast en **herhaal dit 3 keer**.



Opmerking:

---

---

## Oefening 4

# Symmetrie

Ga ontspannen op uw rug liggen. Buig uw knieën en plaats uw voetzolen tegen elkaar. Laat voorzichtig uw knieën naar buiten 'vallen'. Houd deze oefening 5 minuten vol en bouw dit eventueel uit naar een kwartier. Breng wel regelmatig uw benen terug omhoog (eventueel met behulp van uw handen). Sluit altijd af met een aantal keer aanspannen van de billen.

**Herhaal dit een aantal keren per dag.**



Opmerking:

---

---

## Oefening 5

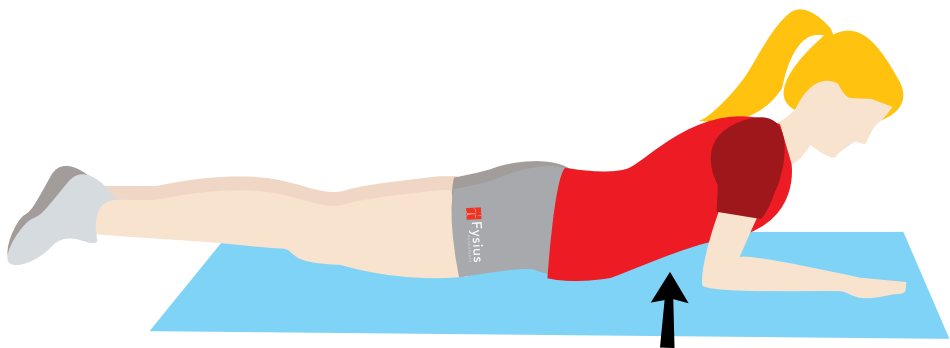
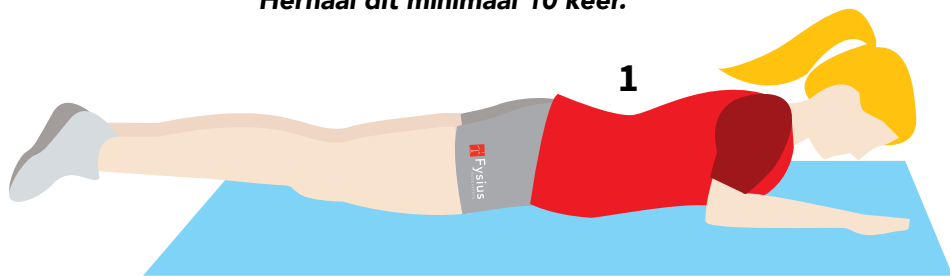
### Puppy

Ga op uw buik liggen en houd uw armen onder uw borst.

Druk uzelf omhoog maar houd uw navel op de grond.

Houd dit een paar tellen vast en ga weer rustig omlaag. Probeer uw rugspieren niet aan te spannen maar volledig ontspannen te houden.

**Herhaal dit minimaal 10 keer.**



Opmerking:

---

---

## Oefening 6

### Flosoefening zenuw

Ga op uw rug liggen met één knie gebogen en één knie gestrekt.

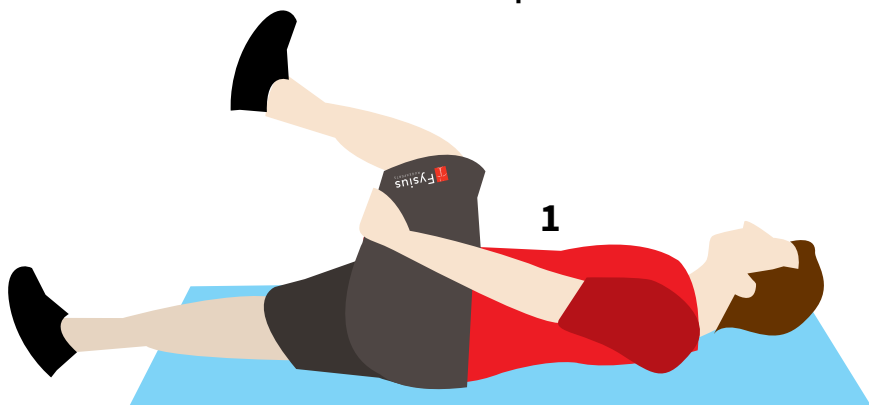
Pak met beide handen één bovenbeen vast, net boven de knie.

Strek vervolgens uw knie/been, buig uw voet en laat uw hoofd rusten op de grond.

Blijf met het strekken van uw been/knie voor het punt waar uw beenklachten ervaart.

Houd dit 5 seconden vast en ga dan terug naar volledige ontspanning.

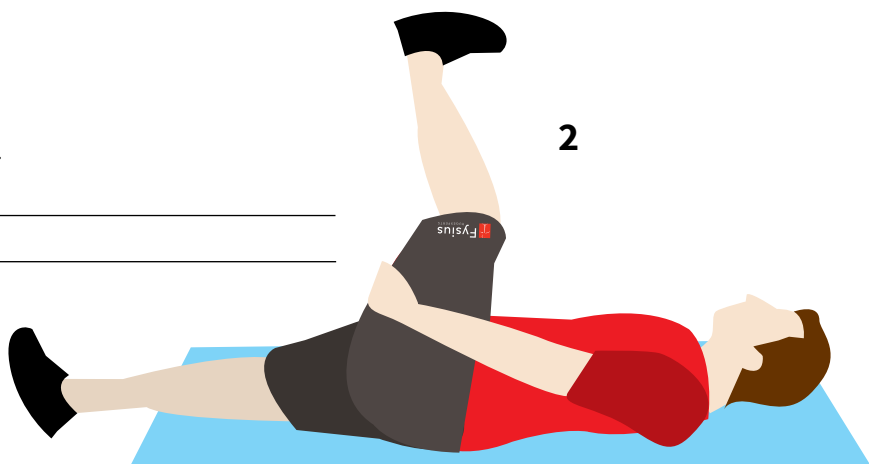
**Herhaal dit 10 keer per been.**



Opmerking:

---

---



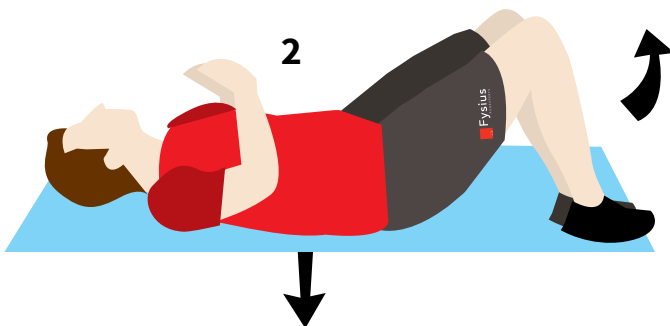
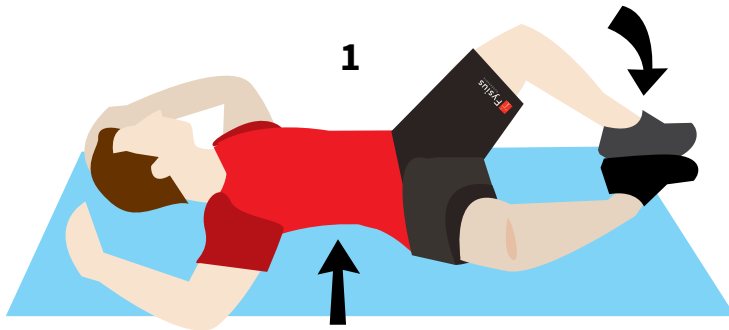
## Oefening 7

### Hol Bol

Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.

Maak uw rug hol zodat uw onderrug ruimte krijgt en laat daarna uw knieën een beetje naar buiten vallen. Draai tegelijkertijd ook uw armen naar buiten. Bij het bol maken brengt u de knieën weer naar elkaar toe en draait u de armen naar binnen.

**Herhaal dit 20 keer.**



Opmerking:

---

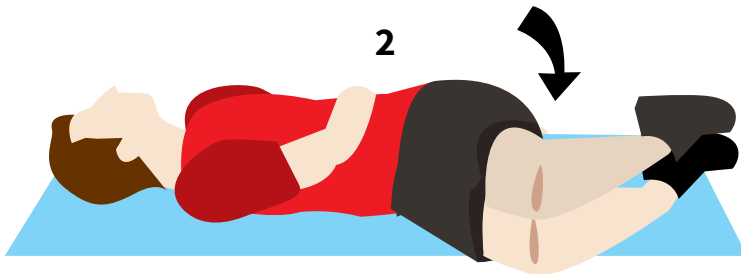
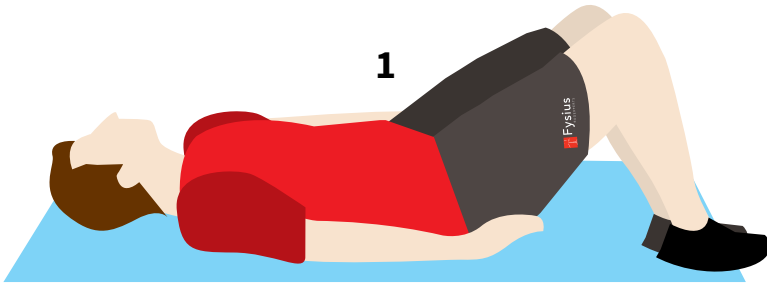
---

## Oefening 8

### Rotaties

Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Draai uw knieën gezamenlijk naar opzij. De draaiing vindt plaats vanuit uw heupen/ bekken en lage rug. Draai uw armen richting de tegenovergestelde zijde waarbij uw onderste arm gestrekt is en uw andere arm op uw borst ligt. Wissel telkens van kant.

**Herhaal dit 20 keer.**



Opmerking:

---

---

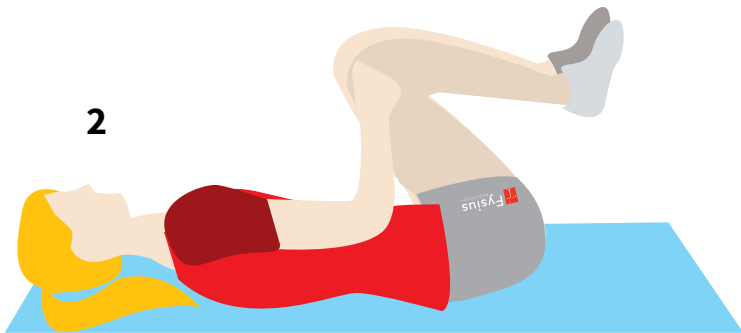
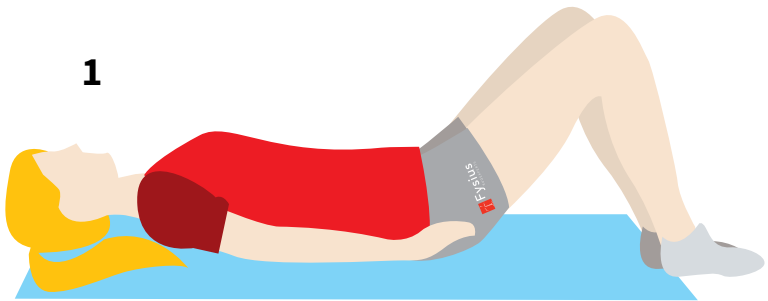


## Oefening 9

# Bolletje

Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Breng uw knieën gezamenlijk richting uw borst. Zorg ervoor dat u uw hoofd op de grond houdt en uw knieën goed tegen elkaar zet, zorg dat uw bekken omhoog komt.

**Herhaal dit 10 keer.**



Opmerking:

---

---

## Oefening 10

### Tafel

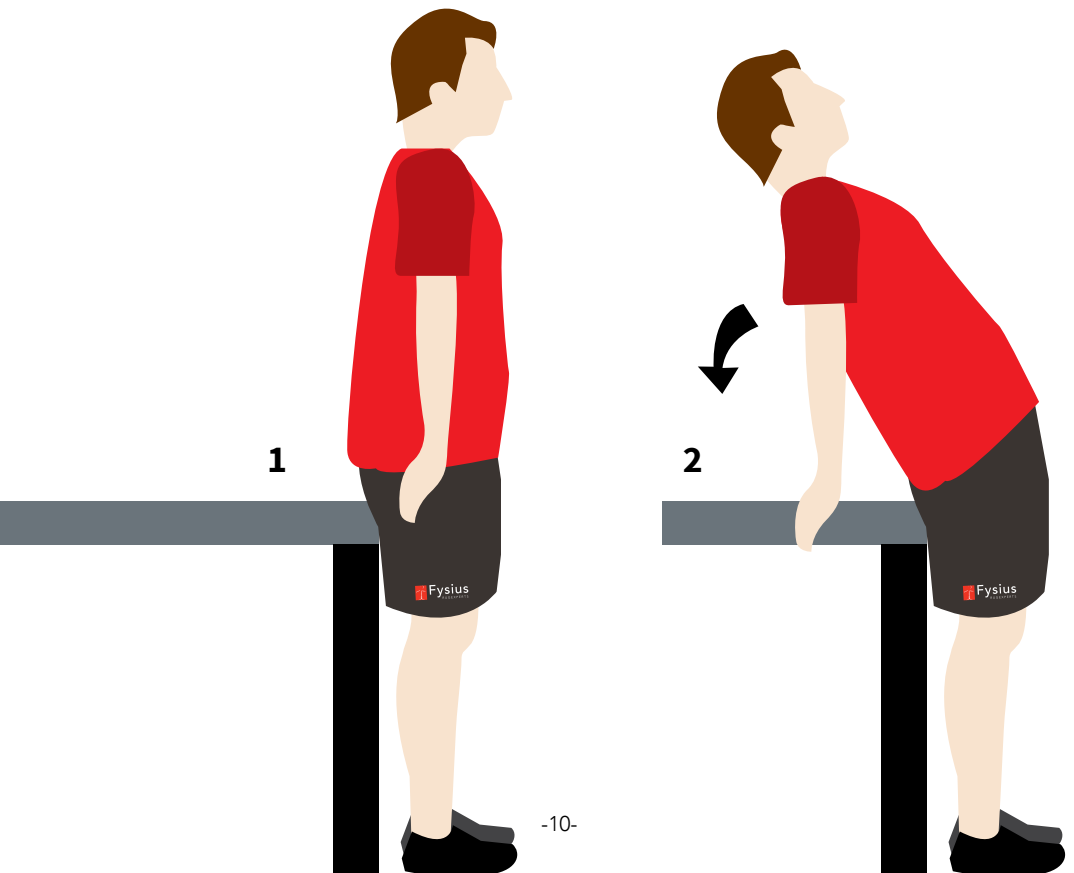
Ga rechtop staan met uw billen tegen een tafel. Buig vervolgens langzaam een stukje achterover en kom langzaam weer omhoog. Zorg ervoor dat uw billen goed tegen de tafel aan blijven.

**Herhaal dit 10 keer.**

Opmerking:

---

---

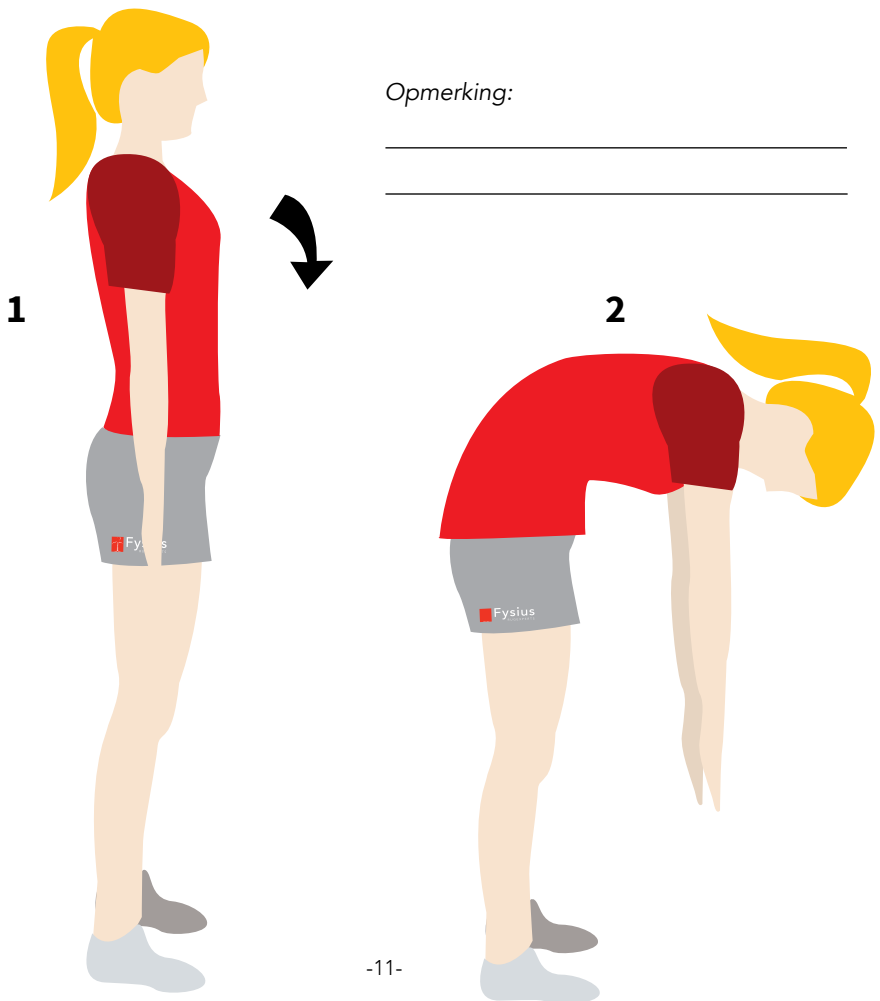


## Oefening 11

### Buigen 1

Ga rechtop staan en buig uw rug langzaam naar voren zodat uw handen richting uw enkels reiken. Zorg ervoor dat uw rug een mooie bolling maakt en uw rug niet kaarsrecht blijft. Kom vervolgens geleidelijk en vloeiend terug naar de rechte stand.

**Herhaal dit 5 keer.**



## Oefening 12

### Buigen 2

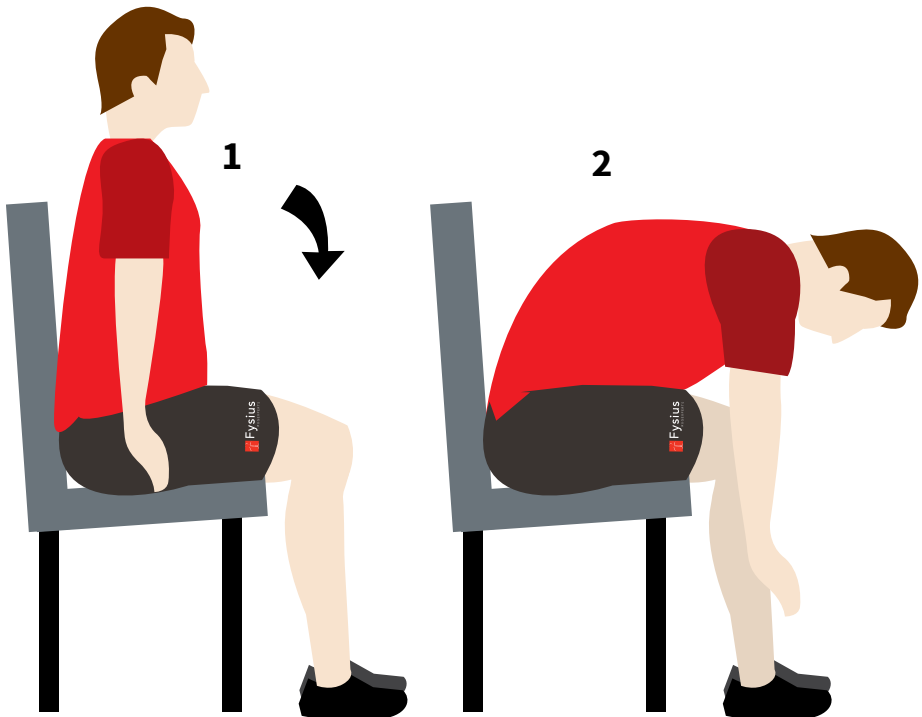
Ga in een stoel zitten en buig uw rug naar voren zodat uw handen richting uw enkels reiken. Zorg ervoor dat uw rug een mooie bolling maakt en uw rug niet kaarsrecht blijft. Kom vervolgens geleidelijk en vloeiend terug naar de rechte stand.

**Herhaal dit 5 keer.**

Opmerking:

---

---

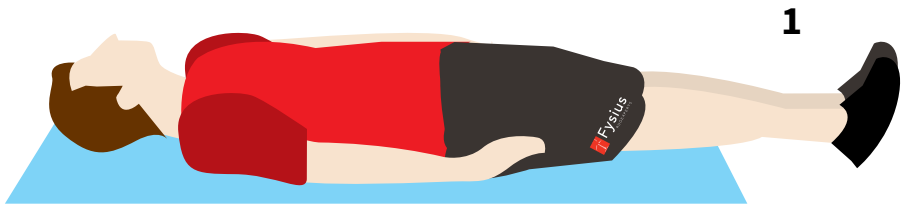


## Oefening 13

# Heup mobiliteit

Ga op uw rug liggen en trek afwisselend uw knie richting uw borst.

**Herhaal dit 3 keer 15 tellen per been.**



Opmerking:

---

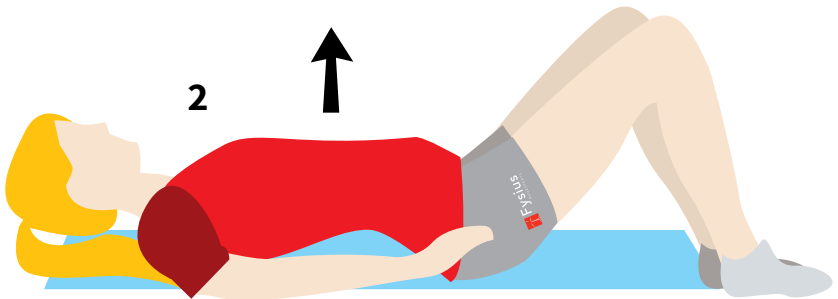
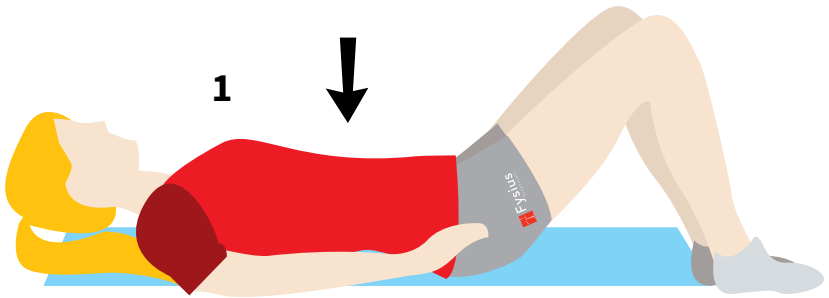
---

## Oefening 14

### Bekken kantelen 1

Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen. Druk uw rug goed tegen de grond. Kantel vervolgens uw bekken voorover zodat uw rug hol wordt.

**Herhaal dit 20 keer.**



Opmerking:

---

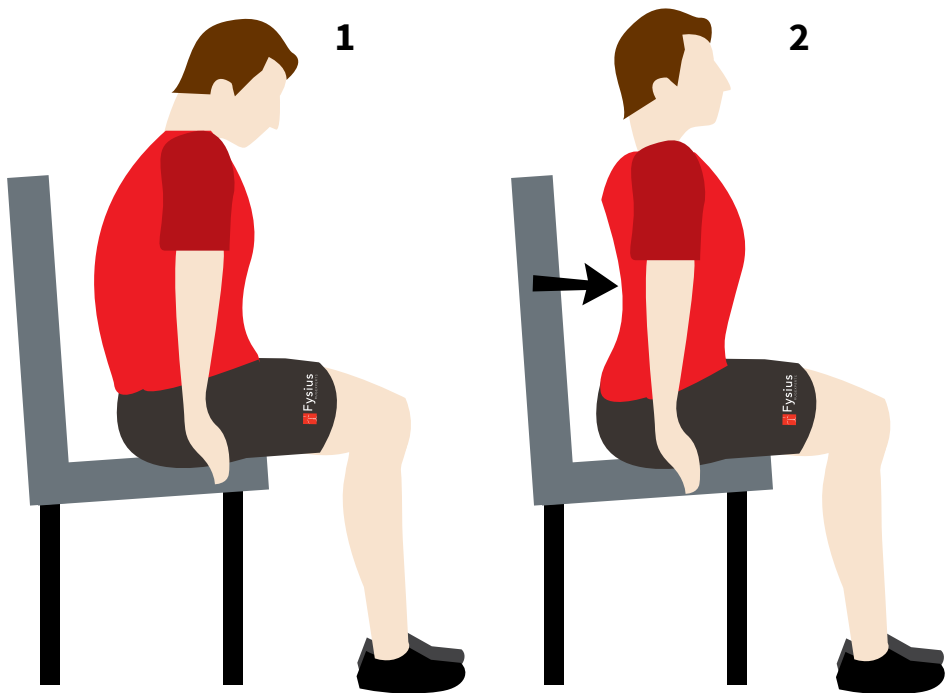
---

## Oefening 15

### Bekken kantelen 2

Ga rechtop zitten, plaats uw voeten stevig op de grond en kantel vervolgens uw bekken achterover zodat uw rug bol wordt. Kantel uw bekken daarna in tegenovergestelde richting zodat uw rug hol wordt.

**Herhaal dit 20 keer.**



Opmerking:

---

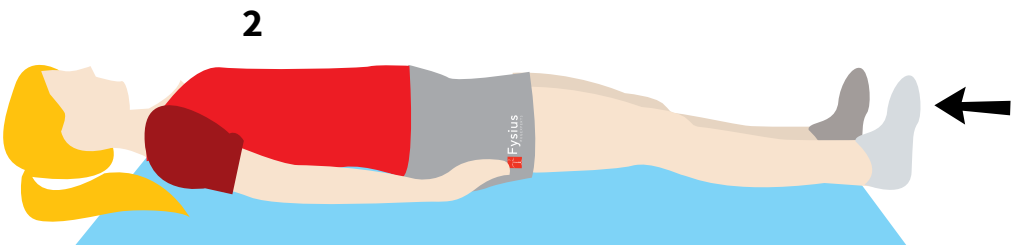
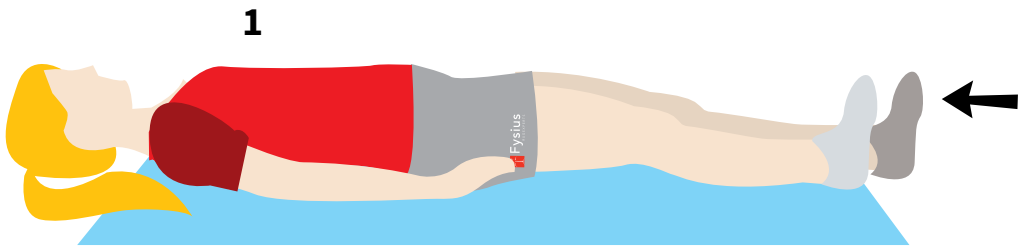
---

## Oefening 16

### Kort been

Ga op uw rug liggen met beide benen gestrekt. Trek één heup naar boven waardoor uw been als het ware 'korter' wordt. Wissel dit af met beide benen/heupen.

**Herhaal dit 10 keer per been.**



Opmerking:

---

---



## Oefening 17

# Diagonaal rekken

Ga op uw rug liggen met één been gestrekt en één been gebogen. Beweeg uw gebogen been diagonaal richting de andere schouder en de hak richting de heup (aan dezelfde zijde als de schouder).

**Herhaal dit 3 keer 15 tellen per been.**



Opmerking:

---

---

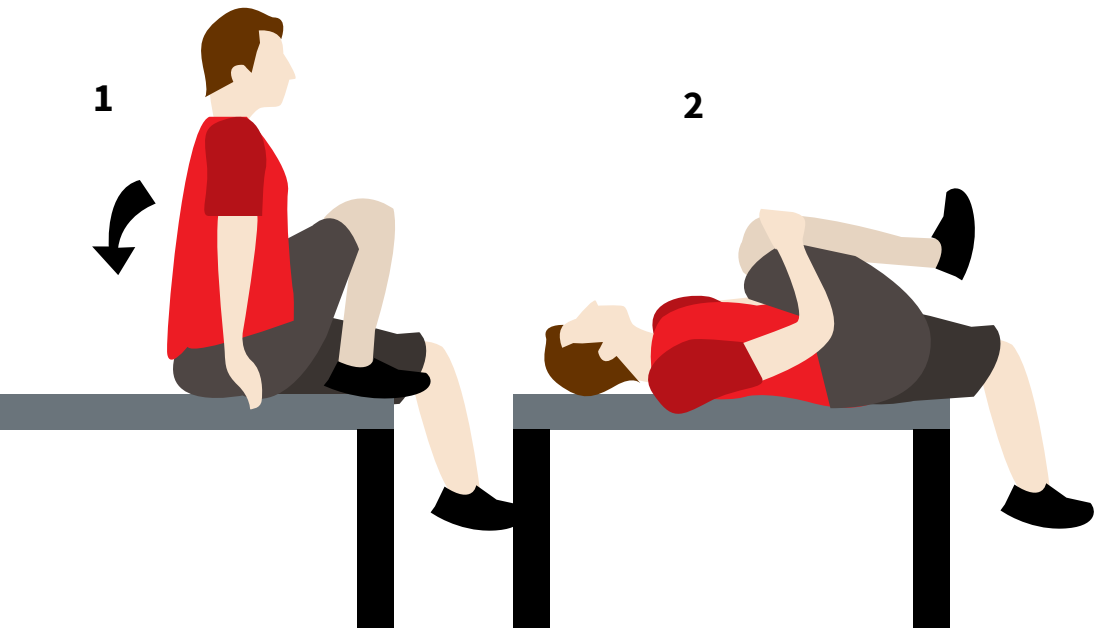
## Oefening 18

### Tafel rekken

Ga op de rand van de tafel zitten met één been opgetrokken.  
Beweeg voorzichtig achterover zodat u uiteindelijk liggend op de tafel terecht komt waarbij uw andere been (met gebogen knie) afhangt.

U voelt rek aan de voorzijde van uw afhangende been.

**Herhaal dit 3 keer 15 tellen per been.**



Opmerking:

---

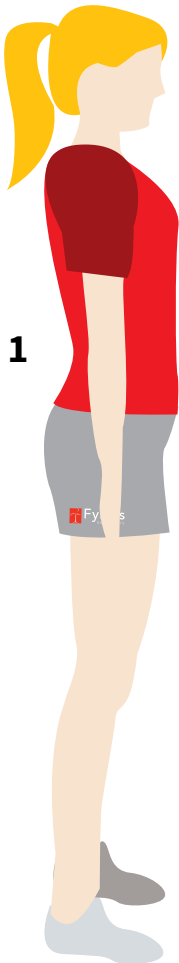
---

## Oefening 19

# Rekken bovenbeen

Ga rechtop staan, buig één been naar achteren en pak de enkel vast. Breng uw hiel naar de billen toe en beweeg uw heup naar voren. Let op: U moet dit wat voelen aan de voorzijde van uw heup/bovenbeen".

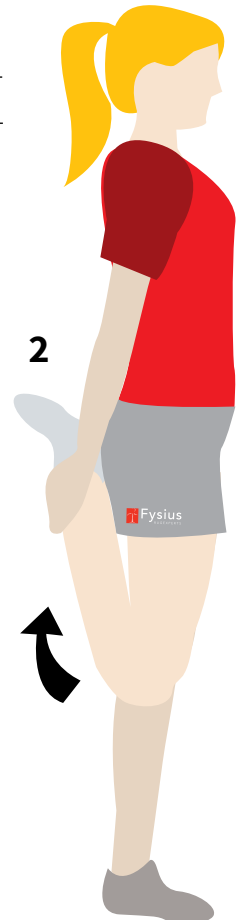
**Houd dit 15 seconden vast en herhaal dit 3 keer per been.**



Opmerking:

---

---



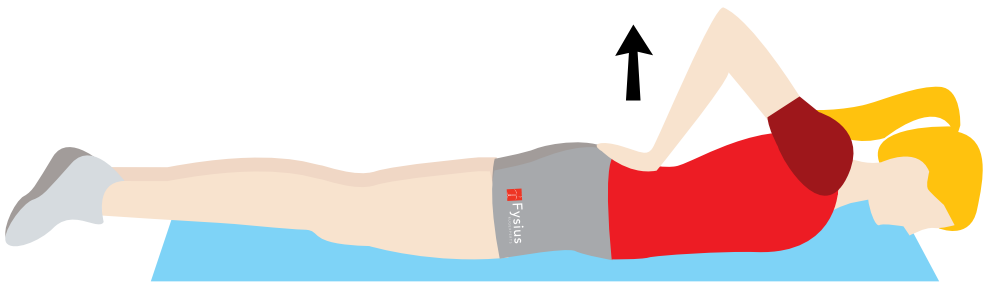
## Oefening 20

# Heraanspannen diepe rugspier

Ga op uw buik liggen en wissel uw normale houding af met het maken van een holle rug. U kunt hierbij uw handen op uw rug plaatsen. Blijf zo ontspannen mogelijk liggen en kom niet met uw bovenlijf omhoog. Probeer het hol maken te doen vanuit uw bekken en

**10 seconden** vast te houden.

**Herhaal dit 10 keer.**



Opmerking:

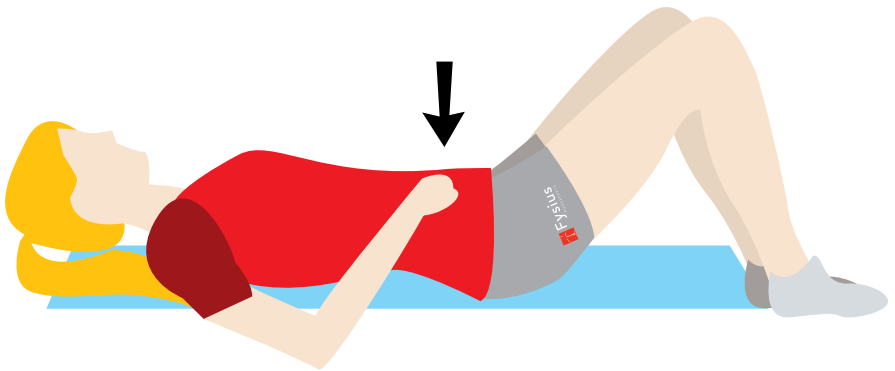
---

---

## Oefening 21

# Heraanspannen diepe buikspier

Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën.  
Trek het gebied onder uw navel licht in. Zorg er voor  
dat u doorademt met een buikademhaling.  
Houd dit **10 seconden** vast en **herhaal dit 10 keer**.



Opmerking:

---

---

## Oefening 22

# Wandelen

Het is verstandiger om iedere dag een korte wandeling te maken dan één lange wandeling per week. 15 tot 30 minuten wandelen per dag is gezond!



Opmerking:

---

---

## Oefening 23

# Fietsen

Het is verstandiger om iedere dag een korte fietstocht te maken dan één lange fietstocht per week. 15 tot 30 minuten fietsen per dag is gezond!



Opmerking:

---

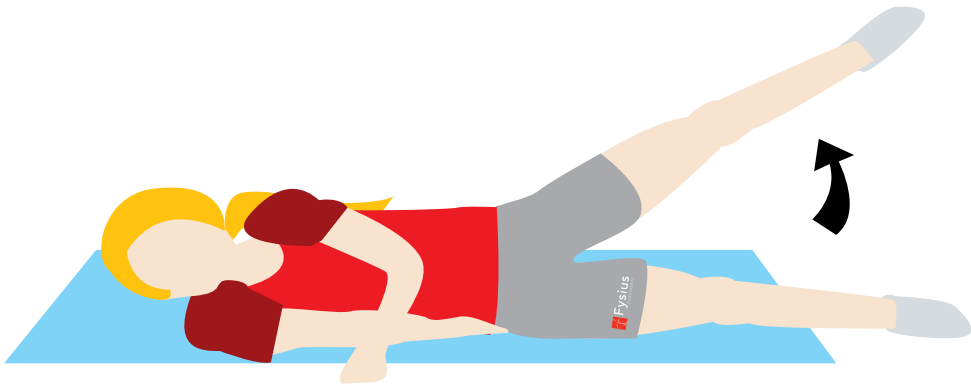
---

## Oefening 24

# Stabiliteit

Ga op uw zij liggen met uw heupen recht boven elkaar en uw schouders iets naar voren. Beweeg uw bovenste been rustig omhoog en weer rustig terug.

**Herhaal dit 3 keer 15 herhalingen per zijde.**



Opmerking:

---

---



## Oefening 25

# Staan op één been

Ga op één been staan en wissel dit per been af. Let hierbij goed op uw houding. De voet dient altijd op de buitenkant belast te worden waarbij voet, knie en heup elkaars verlengde zijn. Als reminder kun je doen alsof er een punaise onder de binnenzijde van de voet ligt waarbij het andere been opzij gehouden wordt.

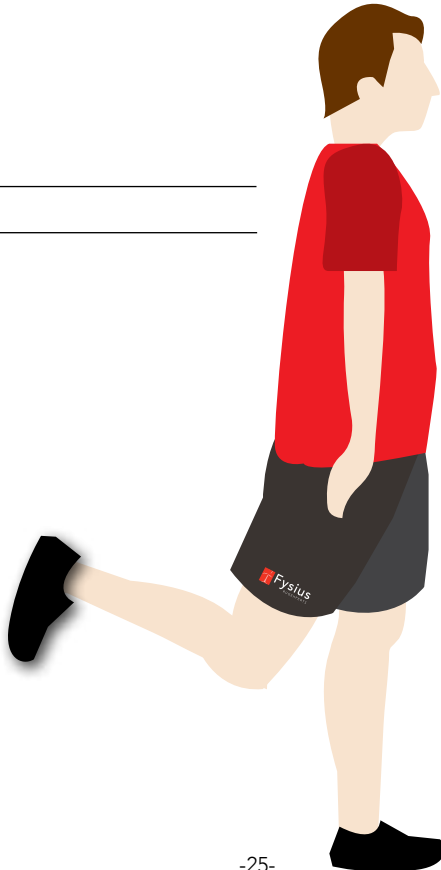
Doe je dit voor de spiegel dan kun je de rechte positie van je schouders zelf controleren (bijv. tijdens het tandenpoetsen).

**Blijf 3 minuten in dezelfde houding staan en wissel dan van been.**

Opmerking:

---

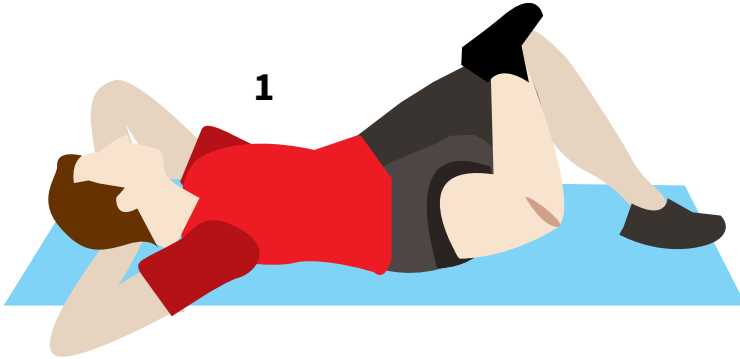
---



## Oefening 26

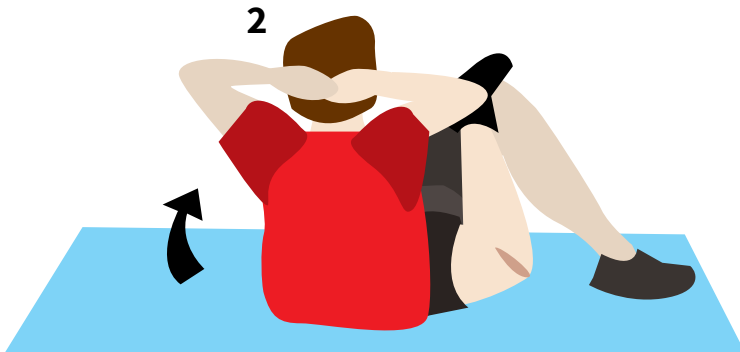
# Schuine buikspieren

Ga op uw rug liggen, ondersteun uw hoofd met uw handen en draai daarbij uw ellebogen naar buiten. Buig uw knieën en plaats uw linkervoet (diagonaal) op de knie van het rechterbeen.



Kom vervolgens met uw hoofd en schouders van de grond, door uw buikspieren aan te spannen en beweeg met uw rechter elleboog (diagonaal) richting naar uw linker knie.

**Doe dit 3 keer 15 herhalingen per zijde.**



Opmerking:

---

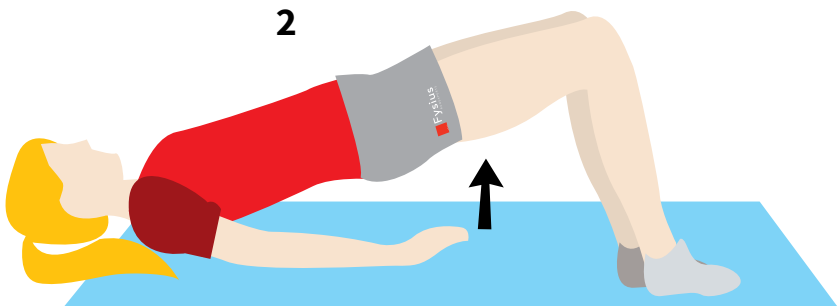
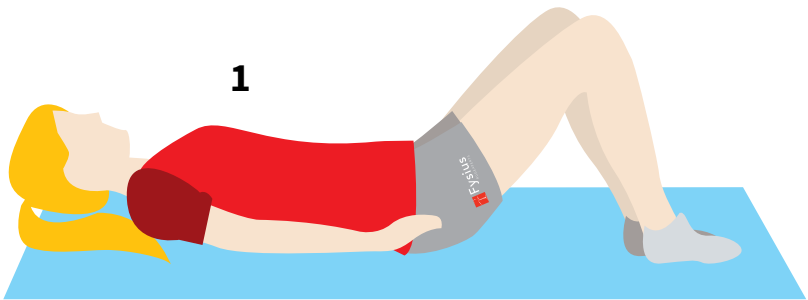
---

## Oefening 27

# Bruggetje

Ga op uw rug liggen en hef uw zitvlak omhoog zodat er een bruggetje ontstaat.

**Houd dit 15 seconden vast en herhaal dit 3 keer.** *Uitbreiding van de oefening:* Als u het bruggetje 15 seconden kunt controleren kunt u de oefening ook doen met 1 been opgetild en uw armen gekruist over uw borst.



Opmerking:

---

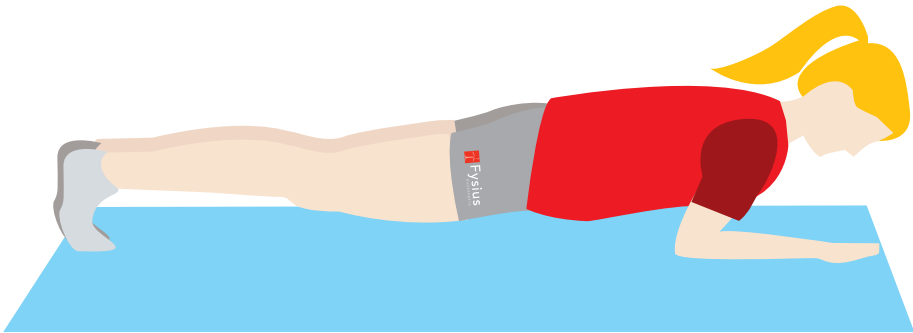
---

## Oefening 28

# Plank

Ga op uw buik liggen en plaats uw ellebogen recht onder uw schouders. Strek vervolgens uw hele lichaam als een plank en steun alleen nog op uw onderarmen en voeten. Let er op dat u uw rug niet holler maakt.

***Houd dit 3 keer vol tot spiervermoeidheid.***



Opmerking:

---

---

## Oefening 29

### Hand/knie stabiliteit

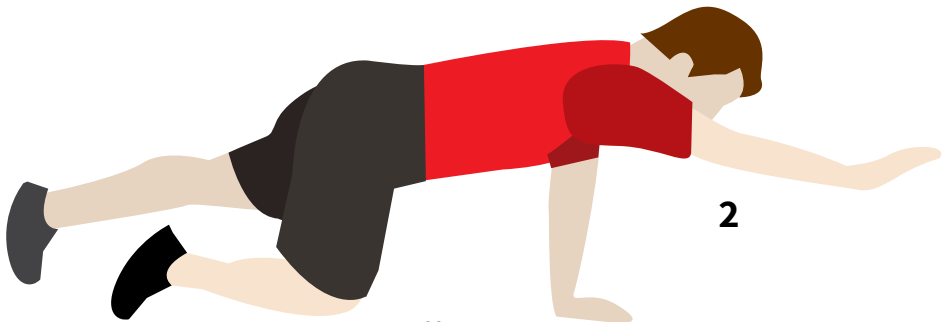
Ga op uw handen en knieën zitten met uw handen recht onder uw schouders en uw knieën recht onder uw heupen. Strek nu één been naar achteren of één arm naar voren. Om het wat zwaarder te maken kunt u ook één been en één arm tegelijk strekken waarbij u altijd uw rechterbeen met linkerarm, of linkerbeen met rechterarm strekt.

**Herhaal dit 10 keer rechts en vervolgens 10 keer links.**

Opmerking:

---

---



## Oefening 30

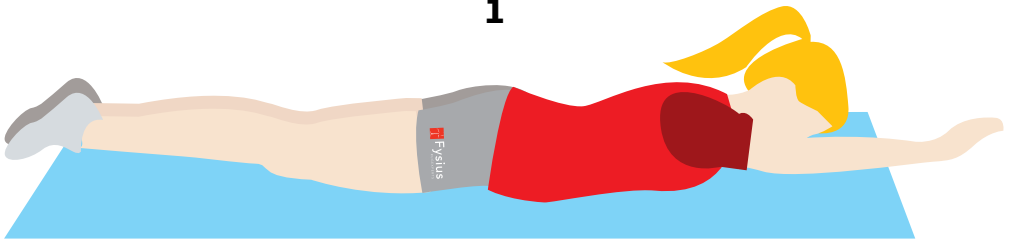
# Heffen

Ga op uw buik liggen met uw armen vooruit en til uw hoofd op. Span uw diepe rugspieren en buikspieren aan, strek uw armen vooruit en til uw hoofd op.

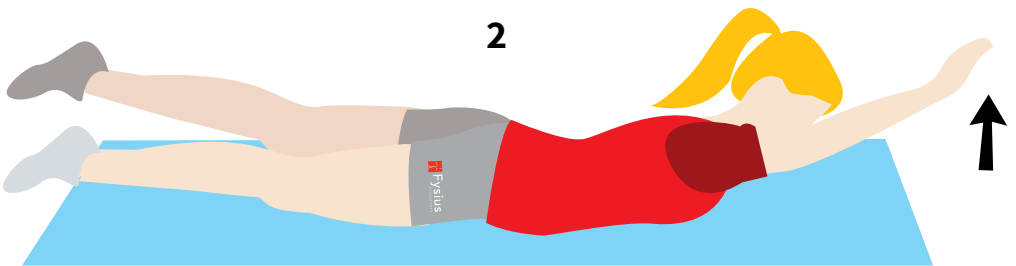
De volgende stap: Hef uw been met gebogen knie. De laatste stap, hef uw been gestrekt. Om het zwaarder te maken: combineer een arm en been en hef deze diagonaal.

**Doe dit 3 keer 15 herhalingen per zijde.**

1



2



Opmerking:

---

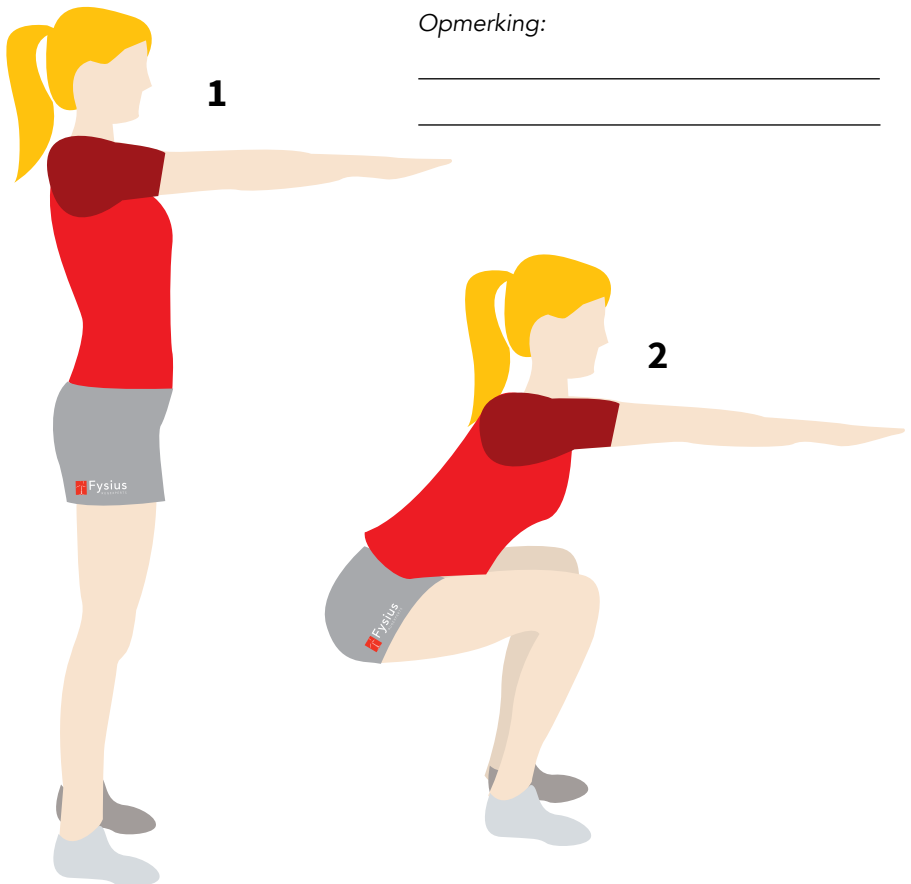
---

## Oefening 31

# Squat

Ga rechtop staan en plaats uw voeten op schouderbreedte. Let er hierbij op dat uw voeten/knieën/heupen in elkaars verlengde belast worden. Buig nu met uw billen naar achteren net alsof u op een stoel zou gaan zitten, waarbij uw knieën achter uw tenen dienen te blijven.

**3 keer 15 herhalingen.**



## Oefening 32

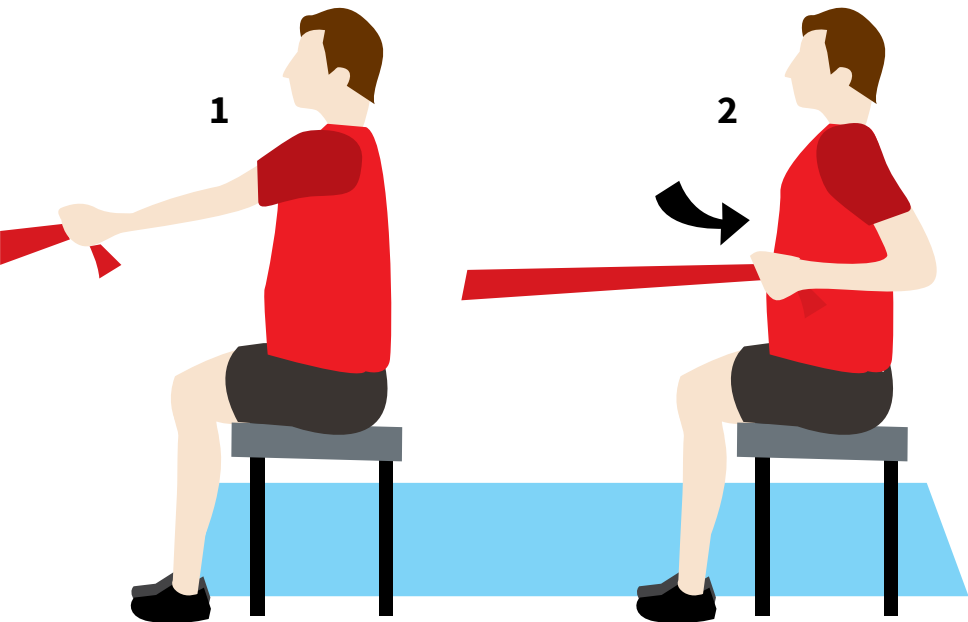
### Dynaband:

#### ellebogen naar achter

Maak de dynaband op buikhoogte stevig aan iets vast (deurklink/tafelpoot).

Houd met beide handen de dynaband vast en zorg dat er spanning op de band staat. Trek de armen langzaam naar achteren, waarbij de schouderbladen naar elkaar toe getrokken worden.

**3 keer 15 herhalingen.**



Opmerking:

---

---



## Oefening 33

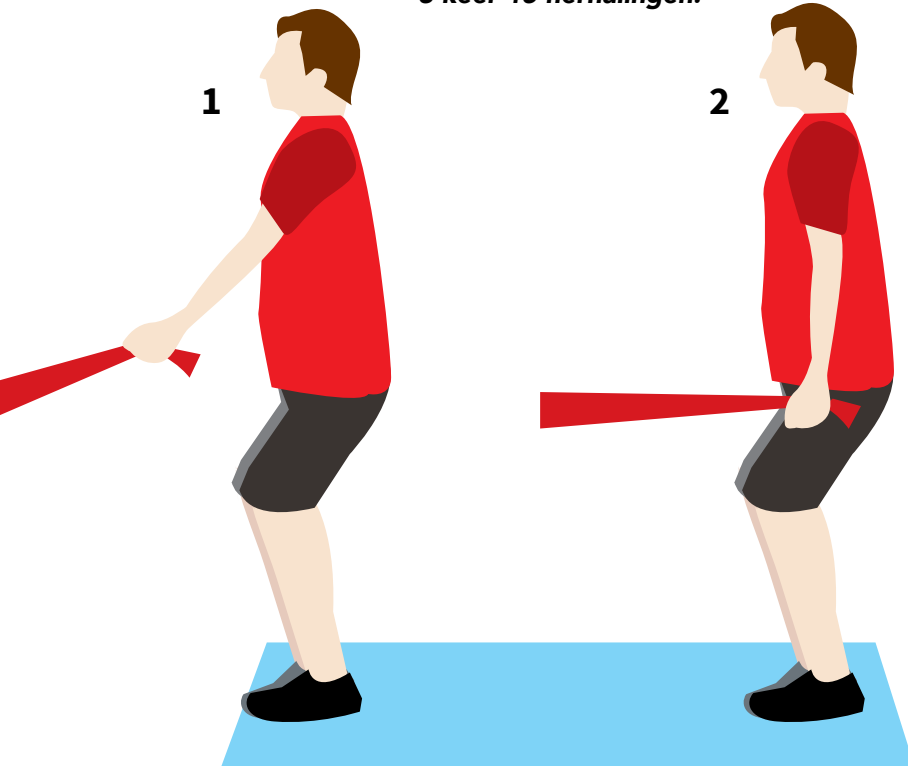
### Dynaband:

#### armen omlaag

Maak de dynaband op buikhoogte stevig aan iets vast (deurklink/tafelpoot).

Begin deze oefening vanuit stand of vanuit kniestand met de rug en ellebogen gestrekt. Trek langzaam de band in de richting van de heupen.

**3 keer 15 herhalingen.**



Opmerking:

---

---

## Oefening 34

### Dynaband:

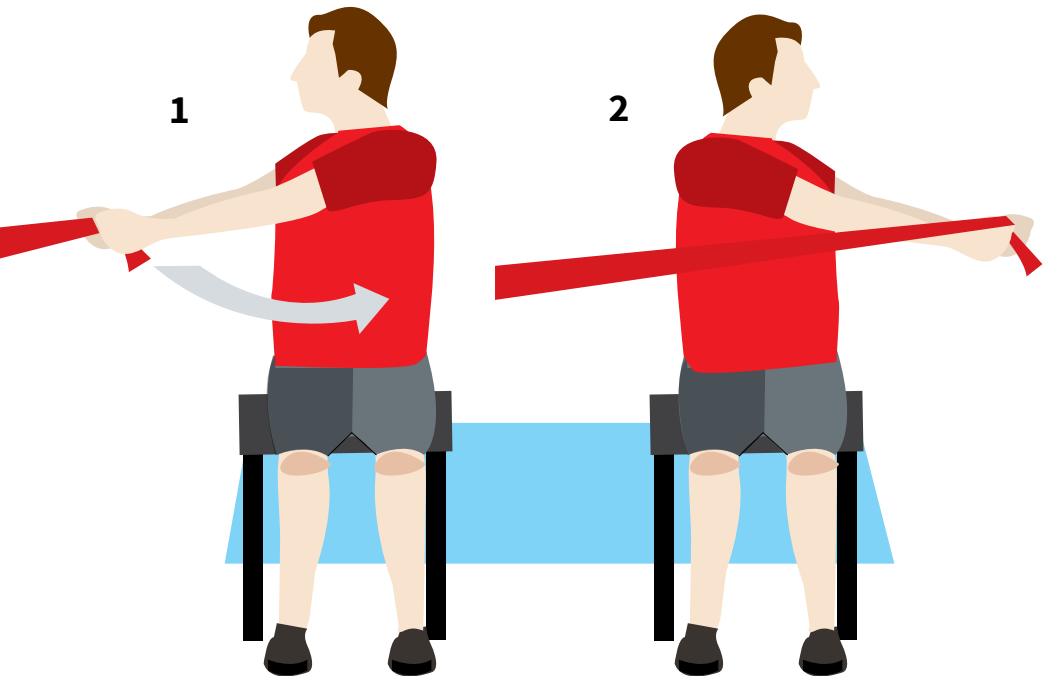
#### armen opzij

Maak de dynaband op buikhoogte stevig aan iets vast (deurklink/tafelpoot).

Begin deze oefening zittend op een krukje/stoel met een gestrekte rug.

Roteer langzaam uw lichaam, terwijl uw armen en uw rug gestrekt blijven.

**3 keer 15 herhalingen.**



Opmerking:

---

---

## Oefening 35

# Dynaband:

## armen omhoog

Pak twee dynabands (in iedere hand 1), ga stevig met uw voeten op het uiteinde van de band staan. Begin deze oefening vanuit stand of vanuit kniestand met een gestrekte rug. Strek langzaam uw ellebogen en duw uw handen boven uw lichaam terwijl uw rug gestrekt blijft.

**3 keer 15 herhalingen.**

Opmerking:

---

---



## Oefening 36

### *Dynaband:*

#### been naar achter

Plaats de dynaband om een stoelpoot, zodat de stoel ook als extra steun kan dienen. Begin deze oefening terwijl u achter een bankje of stoel staat.

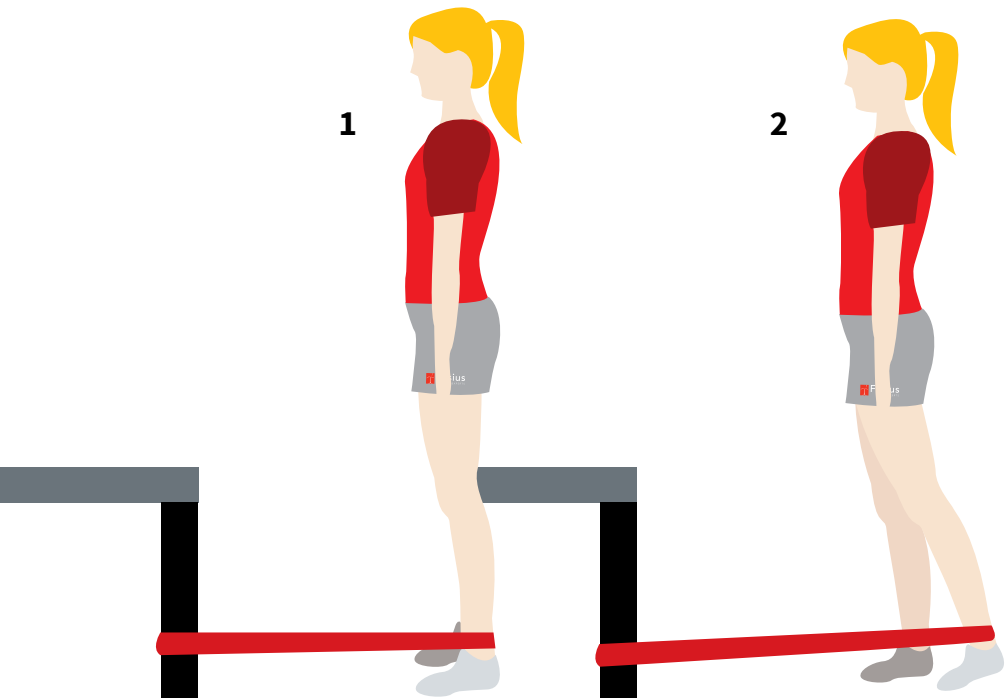
Plaats de dynaband om uw enkel. Houd uw rug en knie recht en strek uw been naar achteren. Span hierbij uw bilspieren aan.

***Doe deze oefening met uw linker- en rechterbeen en houd 3 keer 15 herhalingen aan.***

Opmerking:

---

---



## Oefening 37

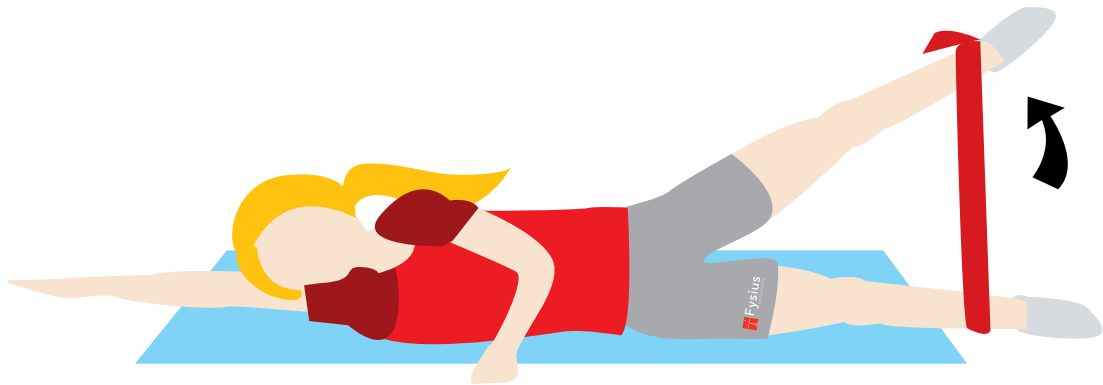
# Dynaband:

## been opzij

Begin deze weerstandsoefening terwijl u op uw zij ligt. Knoop de dynaband rondom beide enkels. Laat, terwijl u uw rug en knie gestrekt houdt, uw voet naar voren wijzen en breng langzaam uw been omhoog.

Laat uw bekken niet meebewegen.

**Doe deze oefening met uw linker- en rechterbeen en houd  
3 keer 15 herhalingen aan.**



Opmerking:

---

---