

# Alles over ... lage rugklachten!

**Sporten is leuk en gezond! Meestal....want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Daarom is in het kader van het landelijke programma SPORT BLESSURE VRIJ, een initiatief van NOC\*NSF en de stichting Consument en Veiligheid, een serie artikelen geschreven over blessurepreventie. Dit artikel gaat over lage rugklachten.**

**Lage rugklachten? Het kan ook u overkomen!**  
We hopen het niet voor u....maar ook u kunt ooit last van uw rug krijgen. Steeds meer sporters hebben regelmatig last van lage rugklachten. Gelukkig kunt u zelf verschillende dingen doen om deze klachten te voorkomen en herstel te bevorderen.

## **Hoe ontstaan lage rugklachten?**

De rug bestaat uit vele wervels. De wervels zijn aan elkaar geschakeld door gewrichtjes en een tussenwervelschijf. De tussenwervelschijf heeft de functie van schokdemper die in een gezonde situatie vele krachten kan verwerken. Alle wervels worden bijeengehouden door banden en spieren. Door diverse oorzaken (zoals vertillen of een slechte houding) kan de beweeglijkheid van één of meer van bovengenoemde schakels verminderen. Dit kan leiden tot lage rugpijn.

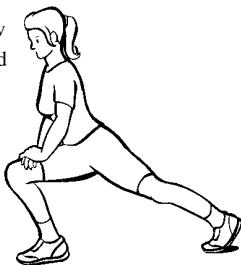
## **Voorkomen is beter dan genezen!**

U kunt gelukkig veel doen om de kans op lage rugklachten te verkleinen. Wat?... dat leest u hier. Een goede lichaamshouding is erg belangrijk. Houd uw rug recht; ook bij tillen, bukken en dragen! Voordat u gaat sporten is het verstandig om een goede warming-up te doen, zodat de spieren en

gewrichten van uw romp warm en soepel worden. Vergeet vooral de rekoefeningen van romp en (boven)benen niet. Begin na de warming-up met rustig sporten en voer de intensiteit geleidelijk op. Hoe beter uw techniek, hoe kleiner de kans op lage rugklachten en andere blessures en hoe beter uw prestaties. Het nemen van les en trainen onder begeleiding is de manier om uw techniek te verbeteren. Bovendien is het ook gezellig! Het is erg belangrijk om uw rug-, buik- en bovenbeenspieren te versterken en uw lage rug en bekken soepel te houden. Hieronder staat een aantal oefeningen die u thuis kunt doen om lage rugklachten te voorkomen.

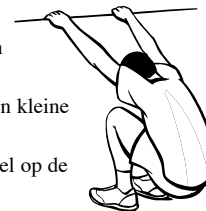
## **Rekken grote lende spier**

- maak een flinke pas naar voren
- buig het voorste been
- zorg dat de hiel van uw achterste been de grond niet raakt
- buig zover mogelijk door het voorste been, de knie mag niet voorbij de enkel komen
- houd uw rug rechtop
- herhaal deze oefening 2-3 keer aan beide kanten



## **Rekken gehele rug**

- leg uw handen op een hek of boarding
- uw voeten staan in een kleine spreidstand
- uw voeten staan geheel op de vloer
- laat uw romp naar achteren zakken
- duw uw neus tussen uw knieën
- herhaal deze oefening 2-3 keer met korte pauzes



## **Losmaken lage rug**

- ga op uw rug liggen met gebogen benen
- uw voeten staan op de grond
- leg uw armen opzij met de handpalmen naar het plafond
- beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts
- houd de voeten op de grond en de knieën bij elkaar



## **Versterken rechte buikspieren**

- ga op uw rug liggen met gebogen benen
- kantel uw bekken door uw rug tegen de ondergrond aan te duwen
- zet de voeten op de grond
- houd uw armen gekruist voor de borst
- kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken
- laat u langzaam weer zakken en kom, net voordat u met uw schouders de vloer raakt, weer omhoog
- blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

## **Revalidatie is een must!**

Wat kunt u doen om zo snel en verantwoord mogelijk te herstellen van lage rugklachten? Als de klachten langer aanhouden, neem dan het zekere voor het onzekere! Een arts/fysiotherapeut kan onderzoeken of u last heeft van een hernia, scheefstand van bekken of wervels, spierscheuring, etc. Warmte ontspant uw spieren! Ga regelmatig onder een warme douche staan of in een warm bad liggen. Blijf in beweging! Bedrust en niet sporten kunnen uw lage rugklachten verergeren. Het is verstandig om eerder genoemde oefeningen dagelijks uit te voeren. Ook sporten is een prima manier om alle schakeltjes in uw rug soepel te houden en uw rompspieren te versterken. Natuurlijk mag het bewegen niet pijnlijk zijn.

U ziet het; met een beetje extra moeite kunt u zich een hoop ellende besparen. SPORT BLESSURE VRIJ!

Wilt u meer weten over blessurepreventie of specifieke informatie over oefeningen om rugklachten te voorkomen? Kijk op [www.sport.nl](http://www.sport.nl), mail naar [sportblessurevrij@noc-nsf.nl](mailto:sportblessurevrij@noc-nsf.nl) of bel met NOC\*NSF, Sport Blessure Vrij (☎ 026-4834661).

Sport Blessure Vrij wordt ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.