

Aspecifieke lage rugpijn

Wanneer men spreekt van aspecifieke lage rugpijn, dan wilt dit zeggen dat er geen specifieke oorzaak voor de klachten te vinden is. Het komt voor bij ongeveer 90% van de personen met lage rugpijn. De klachten zullen voornamelijk voorkomen tussen de onderste ribben/wervels en bilplooi. Aspecifieke lage rugpijn kan ook gepaard gaan met uitstralende pijn (o.a. in de bilstreek, bovenbeen).

De rugpijn kan verergerd worden door bepaalde bewegingen en/of houdingen. Het aannemen van een correcte, neutrale houding is daarom belangrijk. Het komt er op neer om de meest 'optimale houding' te vinden waarbij er geen provocatie is van de pijn. Deze 'optimale houding' is de correcte, neutrale houding en is voor ieder individu verschillend.

Behandeling

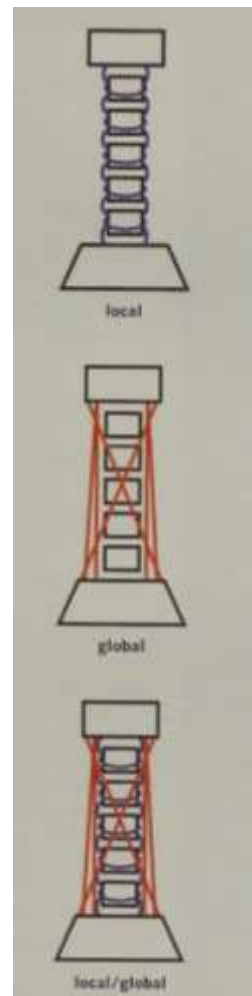
Instabiliteit ter hoogte van de rug zorgt voor een verlies van de controle van een beweging, hierdoor ontstaat er pijn en functionele limitaties. Het doel van de behandeling van aspecifieke lage rugpijn is zorgen voor stabiliteit ter hoogte van de rug, waardoor men opnieuw controle krijgt over dagdagelijkse bewegingen.

Belangrijke spieren ter hoogte van de rug zijn de lokale/globale stabilisatoren en de globale mobilisatoren:

1. *Lokale stabilisatoren*: diepe spieren die over een beperkt aantal wervels lopen en gaan zorgen voor stabiliteit ter hoogte van de rug. Deze spieren moeten geactiveerd worden voordat men de globale spieren gaat opspannen.

Globale stabilisatoren: oppervlakkige spieren die over een groot aantal wervels lopen en gaan zorgen voor een grote hoeveelheid kracht en controle bij een bepaalde beweging

2. *Globale mobilisatoren*: oppervlakkige spieren die over een groot aantal wervels lopen en enkel gaan zorgen voor de ontwikkeling van kracht bij de uitvoering van lichaamsbewegingen.



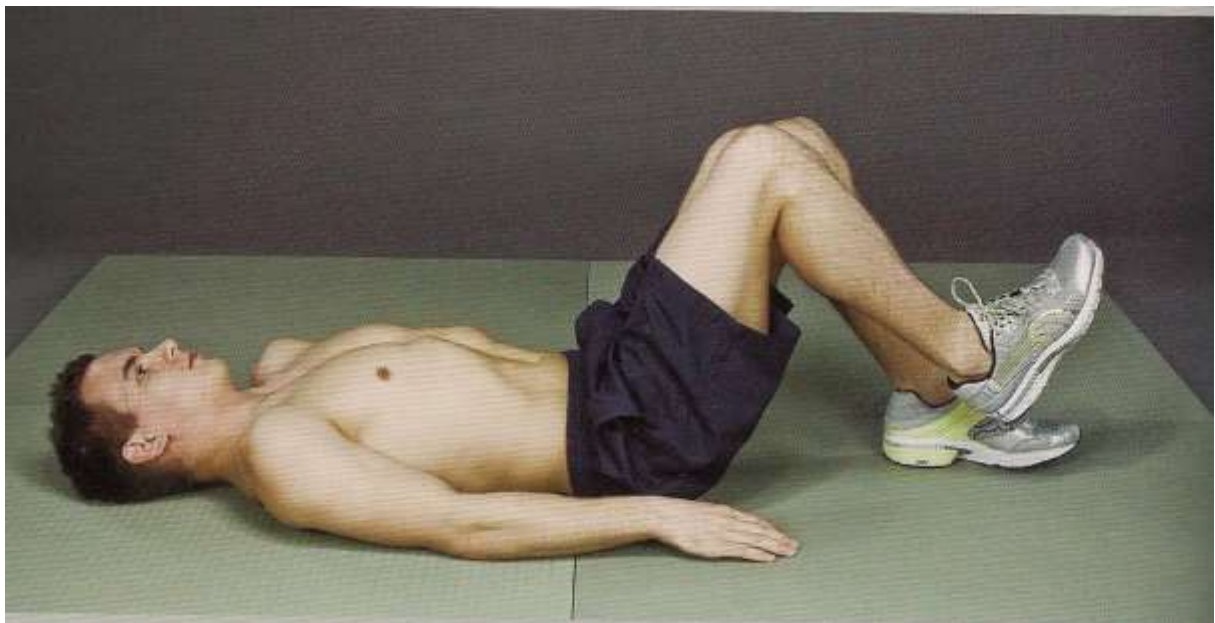
Deel 1: oefeningen lokale stabilisatoren (week 1 tot 4)

Parameters:

- Intensiteit: lage intensiteit, herstelperiode van 6-24u tussen de oefensessies
- Duur oefening: 10 seconden
- Sets: 1-3 sets
- Rust tussen de oefeningen: 30 seconden
- Frequentie: 3-5x/week

Oefening 1:

- Instructies:
 - Ruglig en knieën gebogen
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling
 - Breng de gebogen benen afwisselend omhoog
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Het steunbeen altijd in een gebogen positie op de tafel houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)
 - De spieren aangespannen houden

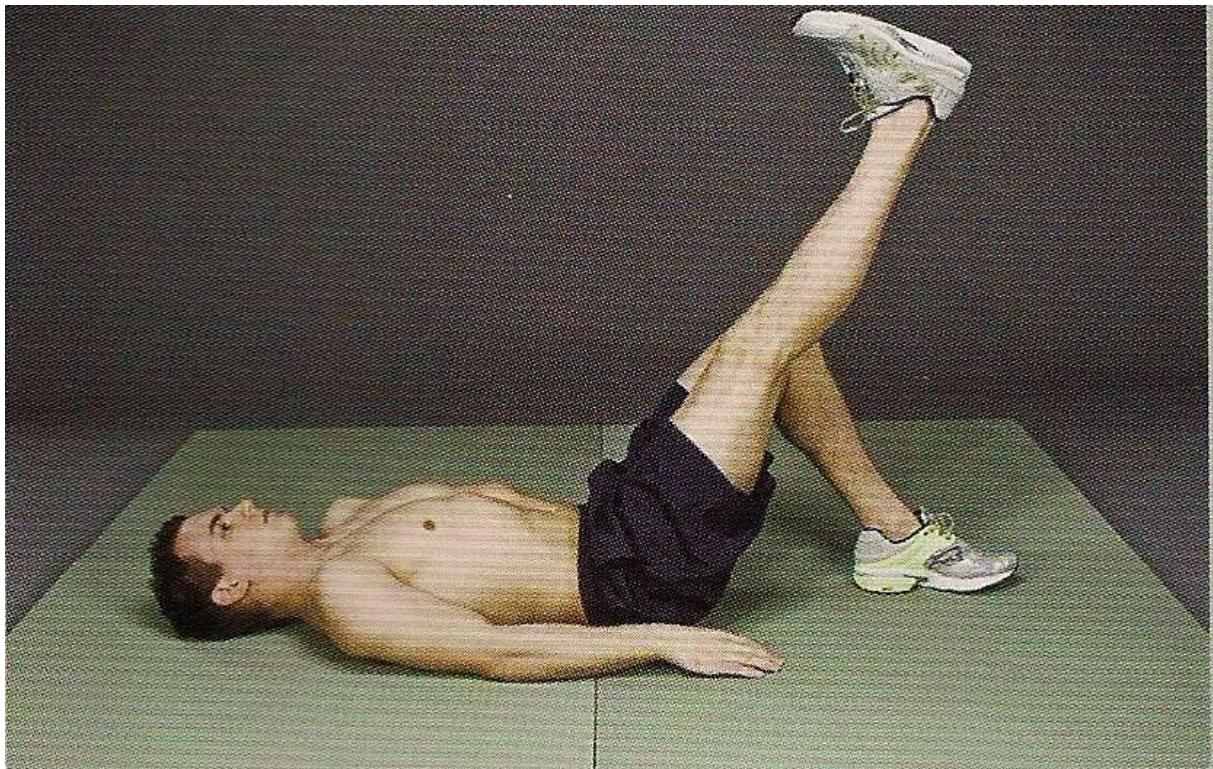


Oefening 1

Oefening 2:

- Instructies:
 - Ruglig en knieën gebogen
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling
 - Breng de gestrekte benen afwisselend naar omhoog en laat traag terug zakken

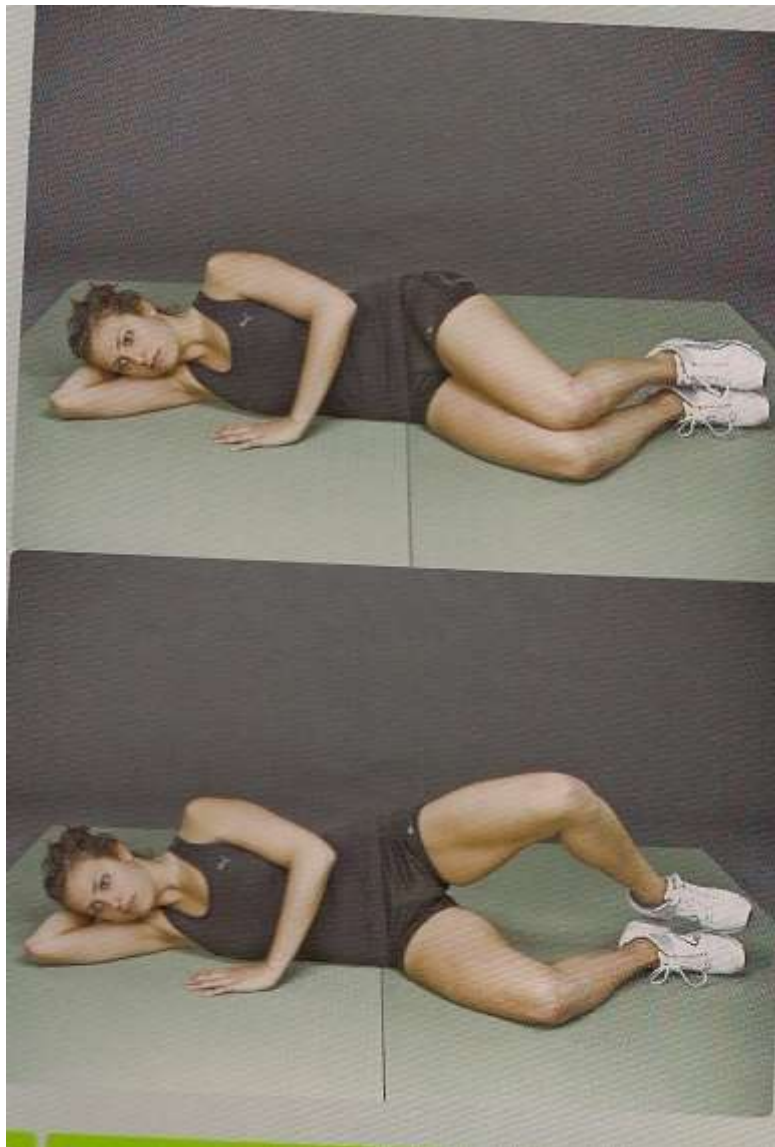
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Het steunbeen altijd in een gebogen positie op de tafel houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)
 - De spieren aangespannen houden



Oefening 2

Oefening 3:

- Instructies:
 - Zijlig en knieën gebogen (90°)
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling
 - Breng het bovenste been omhoog en laat traag terug zakken
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)
 - De spieren aangespannen houden

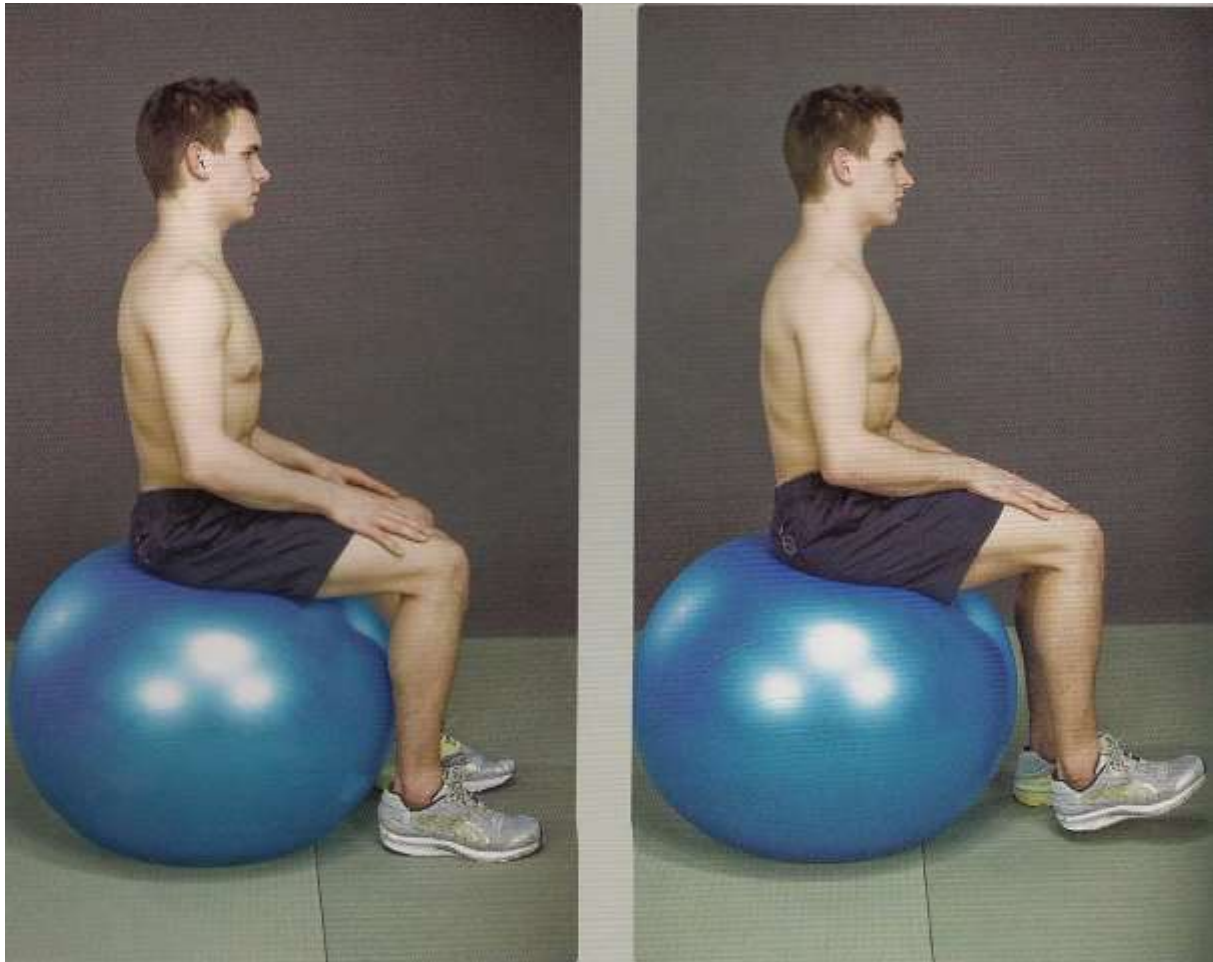


Oefening 3

Oefening 4:

- Instructies:
 - Ga zitten op de zitbal
 - De onderbenen mogen de zitbal niet raken
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling
 - Breng afwisselend de benen gebogen omhoog

- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)
 - De spieren aangespannen houden



Oefening 4

Deel 2: oefeningen globale stabilisatoren (week 4 tot 12)

Parameters:

- Intensiteit: gemiddelde tot hoge intensiteit, herstelperiode van 24 tot 48u tussen de oefensessies
- Duur oefening: 20 seconden
- Sets: 1-4 sets
- Rust tussen de oefeningen: geen rust
- Frequentie: 2-4x/week

Oefening 1:

- Instructies:
 - Ruglig en knieën gebogen
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling (Probeer de lage rug in de grond te duwen)
 - Neem een bal vast en breng de bal met gestrekte armen omhoog
 - Breng de bal met gestrekte armen over het hoofd en keer daarna terug
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)



Oefening 1

Oefening 2:

- Instructies:
 - Ruglig en knieën gebogen
 - Activeer de bekkenbodemspieren
 - Maak een brugje (10 seconden houden)
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)



Oefening 2

Oefening 2+: Idem oefening 2, alleen steunen de voeten op een bal



Oefening 2+

Oefening 3:

- Instructies:
 - Ruglig en knieën gebogen
 - Activeer de bekkenbodemspieren
 - Maak een brugje en strek afwisselend 1 been uit (10 seconden houden)
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)



Oefening 3

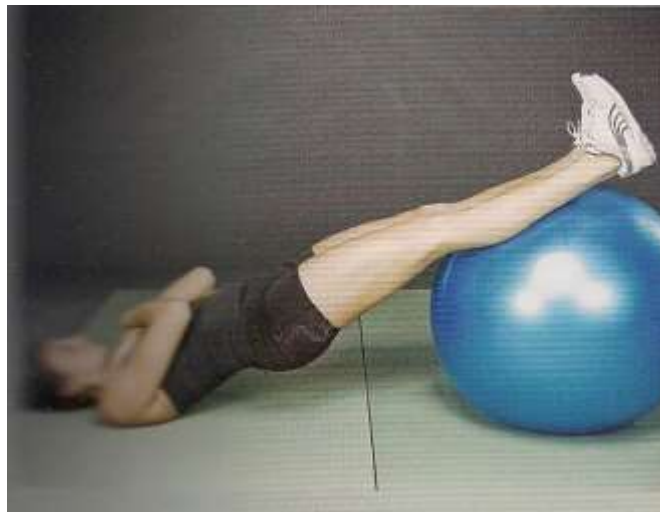
Oefening 3+: Idem oefening 3, alleen moet het gestrekt been omhoog en omlaag bewogen worden



Oefening 3+

Oefening 4:

- Instructies:
 - Ruglig en de knieën liggen gestrekt op de zitbal
 - Leg de armen gekruist op de borst
 - Activeer de bekkenbodemspieren
 - Maak een brugje (10 seconden houden)
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)



Oefening 4

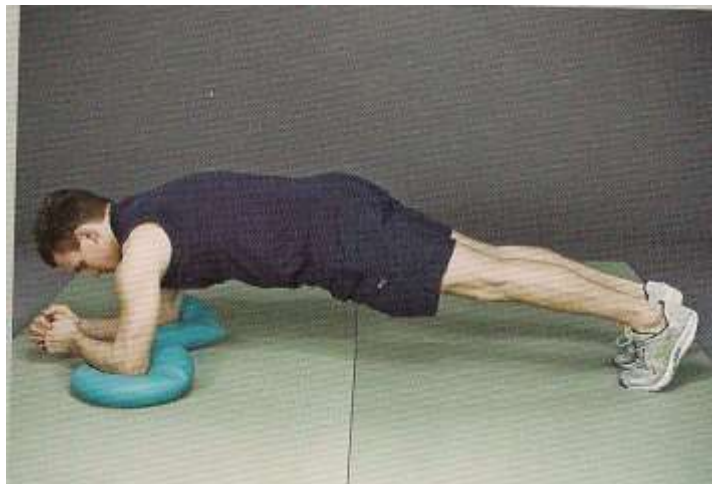
Oefening 4+: Idem oefening 4 en breng afwisselend het gestrekt been omhoog (5 seconden houden)



Oefening 4+

Oefening 5:

- Instructies:
 - Buiklig
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling
 - Steun op je voorarmen en voeten + duw jezelf op (10 seconden houden)
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)



Oefening 5

- Oefening 5+: Idem oefening 5 en breng afwisselend het gestrekt been omhoog (5 seconden houden)



Oefening 5+

Oefening 6:

- Instructies:
 - Steunen op handen en knieën
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling
 - Breng afwisselend een gestrekt been omhoog (10 seconden houden)
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)



Oefening 6

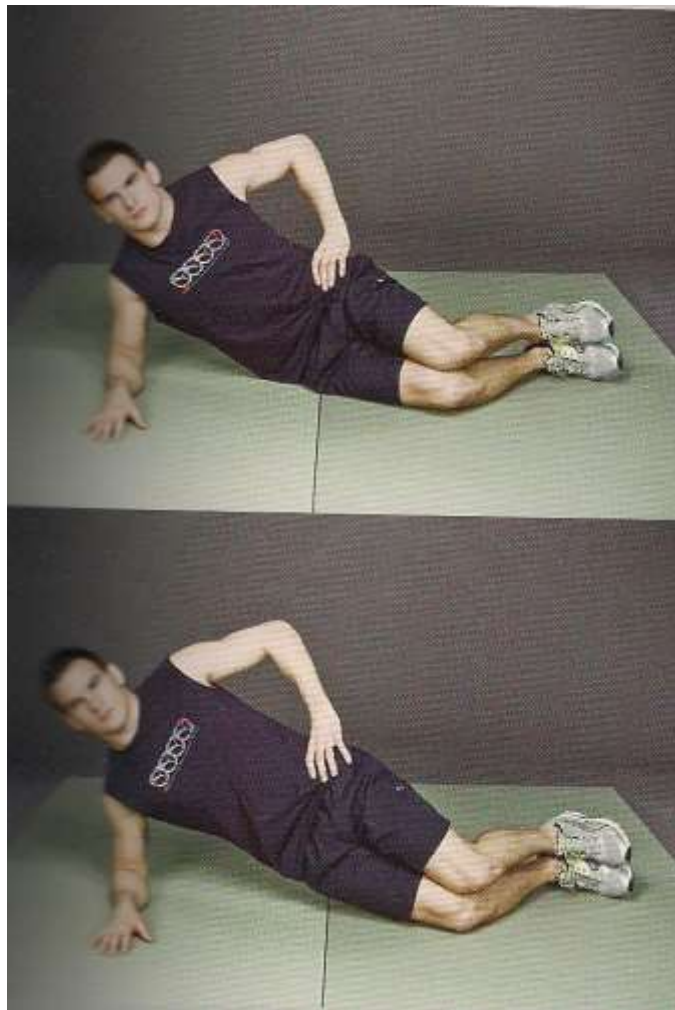
Oefening 6+: Idem oefening 6 en breng afwisselend de tegengestelde arm omhoog (10 seconden houden)



Oefening 6+

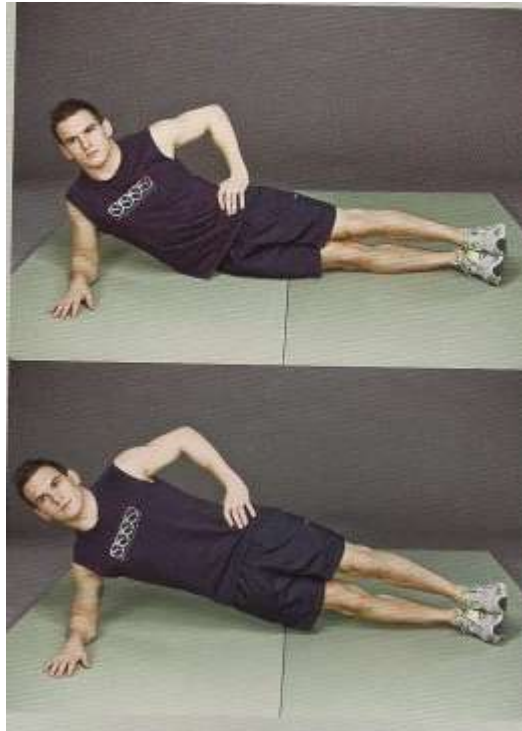
Oefening 7:

- Instructies:
 - Zijlig en knieën gebogen (90°)
 - Steun op de voorarm
 - Activeer de bekkenbodemspieren
 - Breng de bekken omhoog (10 seconden houden)
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)



Oefening 7

- Oefening7+: Idem oefening 7, maar de benen zijn gestrekt (10 seconden houden)



Oefening 7+

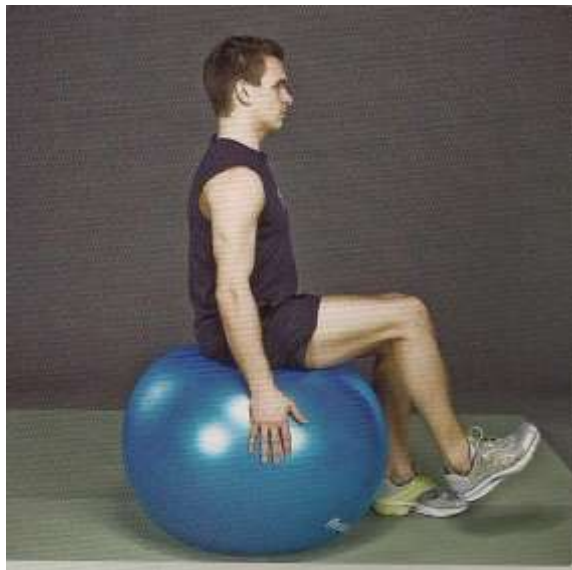
- Oefening 7++: Idem oefening 7+ en breng het bovenliggende been gestrekt omhoog



Oefening 7++

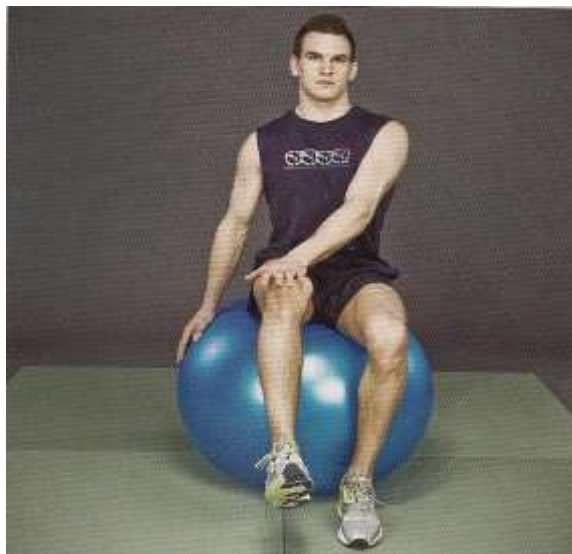
Oefening 8:

- Instructies:
 - Ga zitten op de zitbal
 - De onderbenen mogen de zitbal niet raken
 - Activeer de bekkenbodemspieren en doe de bekkenkanteling
 - Breng afwisselend de benen omhoog en probeer 10 seconden te houden
- Belangrijke informatie:
 - De rug in een neutrale positie houden
 - Regelmatige ademhaling (ademhaling zeker niet inhouden!)
 - De spieren aangespannen houden



Oefening 8

- Oefening 8+: Idem oefening 8 en tik het tegenovergestelde been met de uw hand



Oefening 8+