

ROMPSTABILISATIE

Om goed te kunnen bewegen of sporten is een stabiele sterke romp belangrijk. Een stabiele romp draagt ook bij tot de preventie van blessures en rugklachten.

Er zijn 2 soorten rompspieren: oppervlakkige en diepe rompspieren.

- De oppervlakkige spieren zorgen voor de rompbeweging met als voorbeeld de felbegeerde sixpack die de ribbenkast naar het bekken trekt.
- **De diepe spieren zorgen voor de stabiliteit:** de diepe buik- en rugspieren samen met het middenrif en bekkenbodemspieren vormen een soort inwendig korset dat stevigheid geeft aan de romp. Ze kunnen de ruggenwervels op hun plaats houden en daardoor rugklachten verminderen. **Bij de stabilisatie-oefeningen worden vooral de diepe spieren versterkt.**

De stabilisatie-oefeningen op de volgende bladzijden zijn geschikt voor mensen met of zonder rugpijn. Ze zijn veilig voor alle leeftijden, ongeacht de fysieke conditie.

Het is een opbouwend programma dat bestaat uit 7 verschillende reeksen met oefeningen.

Start elke reeks met de eenvoudigste oefeningen. Ga pas over naar de volgende oefening wanneer je de vorige op een pijnvrije en juiste manier kan uitvoeren.

Probeer om minstens drie keer per week te oefenen eventueel onder begeleiding van een kinesitherapeut.

Het is mogelijk dat de ene reeks sneller vooruitgaat dan een andere reeks.

De neutrale rughouding is belangrijk en is de basis voor rompstabiliteit.

De bedoeling van dit oefenprogramma is om je lichaam te trainen om deze neutrale rughouding automatisch te kunnen behouden terwijl je sport, werkt of in het dagelijks leven.

Hoe zoek je je neutrale rughouding?

1. Ga op je rug liggen.
2. Leg je beide handen onder je onderrug.
3. Duw je onderrug voorzichtig naar beneden door je buikspieren samen te trekken.
4. Druk je rug zachtjes op je handen.
5. Verwijder je handen.
6. Blijf je rug zo houden.
7. Deze rughouding neem je aan tijdens alle oefeningen.

De 7 verschillende reeksen met oefeningen zijn:

- Reeks 1: Luchtfietsen of dead bug oefeningen.
- Reeks 2: Partiele sit-ups.
- Reeks 3: Brug oefeningen of bridging.
- Reeks 4: Buikligoefeningen op de mat en op de oefenbal.
- Reeks 5: Oefeningen op handen en knieën.
- Reeks 6: Oefeningen in stand.
- Reeks 7: Rugligoefeningen op de bal.

Het allerbelangrijkste is dat **je met rugpijn toch in beweging blijft** en dat je snel je dagelijkse activiteiten herneemt.

Voorbeelden van rugvriendelijke sporten zijn:

- Zwemmen voornamelijk rugslag.
- Fietsen met het zadel op heuphoogte en met rechte rug.
- Wandelen.
- Langlaufen.
- Rollerbladen of rolschaatsen.

Reeks 1 LUCHTFIETSEN OF DEAD BUG OEFENINGEN

Starthouding 1 • Ruglig op de mat. • Knieën geplooid. • Voeten licht gespreid op de mat. • Leg je armen langs je hoofd op de mat. • Neutrale rughouding (zie blz 1).	
Oefening 1 • Starthouding 1. • Strek 1 been boven de mat. • Houd 5 s. • Plaats voet terug op de mat. • Strek andere been boven de mat. • Houd 5 s. • Plaats voet terug op de mat. Herhaal dit 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 2 • Starthouding 1. • Strek 1 arm boven het hoofd boven de mat. • Houd 10 s. • Breng arm terug naar starthouding. • Strek andere arm boven het hoofd boven de mat. • Houd 10 s. • Breng arm terug naar starthouding. Herhaal dit 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 3 • Starthouding 1. • Strek linkerarm boven het hoofd boven de mat. • Strek rechterarm naast het lichaam op de mat. • Houd 5 s. • Breng nu gestrekte rechterarm boven het hoofd boven de mat en gestrekte linkerarm naast het lichaam. • Houd 5 s. Herhaal dit 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Oefening 4 • Starthouding 1. • Strek afwisselend linker- en rechterbeen boven de mat. • Houd telkens 5 s. Wissel 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 5 • Starthouding 1. • Strek rechterbeen boven de mat. • Strek linkerarm boven het hoofd boven de mat. • Houd 5 s. • Herhaal met linkerbeen en rechterarm. • Houd 5 s. Herhaal dit 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 6 • Starthouding 1. • Breng heup en knie van 1 been in 90°. • Houd 5 s. • Plaats voet terug op de mat. • Herhaal met andere been. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 7 • Starthouding 1. • Strek beide armen (met handen in elkaar gevouwen) boven het hoofd boven de mat. • Houd 5 s. • Breng armen terug langs het hoofd. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 8 • Starthouding 1. • Houd beide armen (met handen in elkaar gevouwen) gestrekt boven het hoofd boven de mat. • Strek ondertussen afwisselend linker- en rechterbeen. • Houd telkens 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Oefening 9

- Starthouding 1.
- Strek beide armen (met handen in elkaar gevouwen) boven het hoofd boven de mat.
- Strek beide benen tegelijkertijd boven de mat.
- Houd 5 s.
- Breng armen en benen terug op de mat.

Herhaal 10 keer.

Neutrale rughouding tijdens hele oefening!



Oefening 10

- Starthouding 1.
- Breng heupen en knieën van beide benen in 90°.
- Strek rechterarm boven het hoofd boven de mat.
- Strek linkerarm naast het lichaam op de mat.
- Houd 5 s.
- Breng nu gestrekte rechterarm naast het lichaam en gestrekte linkerarm boven het hoofd boven de mat.
- Strek tegelijkertijd afwisselend linker- en rechterbeen boven de mat.
- Houd telkens 5 s.

Herhaal 10 keer.

Neutrale rughouding tijdens hele oefening!



Reeks 2 PARTIËLE SIT-UPS

Starthouding 2 • Ruglig op de mat. • Knieën geplooid. • Voeten licht gespreid op de mat. • Armen naast het lichaam en handpalmen op de mat. • Neutrale rughouding (zie blz 1).	
Oefening 1 • Starthouding 2. • Kruis de armen op de borst. • Trek schouders ongeveer 10 cm boven de mat (voorwaartse partiële sit-up). • Houd 5 s. • Laat schouders zakken op de mat. Herhaal dit 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 2 • Starthouding 2. • Breng de handen achter het hoofd. • Breng linkerelleboog naar rechterknie maar raak knie niet aan. (gekreuste partiële sit-up). • Breng rechterelleboog naar linkerknie maar raak knie niet aan.. Herhaal dit 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Reeks 3 BRUGOEFENINGEN OF BRIDGING

Starthouding 3 • Ruglig op de mat. • Knieën geplooid. • Voeten licht gespreid op de mat. • Armen naast het lichaam en handpalmen op de mat. • Neutrale rughouding (blz 1).	
Oefening 1 • Starthouding 3. • Hef heupen 3 cm boven de mat. • Houd 5 s. • Keer terug naar starthouding 3. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 2 • Starthouding 3. • Streck heupen volledig. Geen holle rug! • Houd 5 s. • Keer terug naar starthouding 3. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Oefening 3 • Starthouding 3. • Hef heupen ongeveer 10 cm boven de mat. • Houd 5 s. • Keer terug naar starthouding 3. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 4 • Starthouding 3. • Hef heupen ongeveer 10 cm boven de mat. • Strek 1 been. • Houd 5 s. • Plaats voet terug op de mat. • Herhaal met andere been. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 5 • Leg bal onder schouders. • Kin naar boven gericht. • Knieën 90° geplooid. • Voeten op de mat. • Breng het bekken naar boven. • Houd 10 s in neutrale rughouding.	
Oefening 6 • Leg bal onder schouders. • Kin naar boven gericht. • Knieën 90° geplooid. • Voeten op de mat. • Strek 1 knie. • Houd 5 s. • Plaats voet terug op de mat. • Wissel af met het andere been. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Reeks 4a BUIKLIGOEFFENINGEN OP DE MAT

Starthouding 4a • Buiklig op de mat. • Leg eventueel klein kussen onder buik. • Armen gestrekt. • Benen gestrekt. • Neutrale rughouding (zie blz 1).	
Oefening 1 • Starthouding 4a. • Hef 1 arm ongeveer 10 cm boven de mat. • Houd 5 s. • Breng arm terug op mat. • Herhaal met andere arm. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 2 • Starthouding 4a. • Hef 1 been ongeveer 10 cm boven de mat. • Houd 5 s. • Herhaal met andere been. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Reeks 4b BUIKLIGOEFFENINGEN OP DE OEFENBAL

Starthouding 4b • Laat buik rusten op oefenbal. • Voeten licht gespreid met tenen op de mat. • Armen hangen naar beneden. • Neutrale rughouding (zie blz1).	
Oefening 1 • Starthouding 4b. • Rol traag vooruit tot voeten van de mat zijn. • Houd 5 s. • Rol terug naar starthouding 4b. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding gedurende hele oefening!	
Oefening 2, supermanoefening • Start in knielpositie met de bal op borsthoogte. Ellebogen licht geplooid. • Strek ellebogen en knieën terwijl de bal vooruit rolt. • Houd tenen op de mat. • Houd 5 s. • Rol terug. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding gedurende hele oefening!	 

Oefening 3, bidoefening

- Start in knielpositie met voorarmen op de bal.
- Heupen geplooid.
- Strek heupen door bal vooruit te rollen.
- Houd 5 s.
- Keer terug naar knielpositie.

Herhaal 10 keer.

Neutrale rughouding gedurende hele oefening!



Oefening 4, zwemoefening

- Starthouding 4b.
- Breng afwisselend gestrekte linkerarm en gestrekte rechterarm naar voor.
- Houd telkens 5 s.

Herhaal 10 keer.

Neutrale rughouding gedurende hele oefening!



Oefening 5, push-up oefening

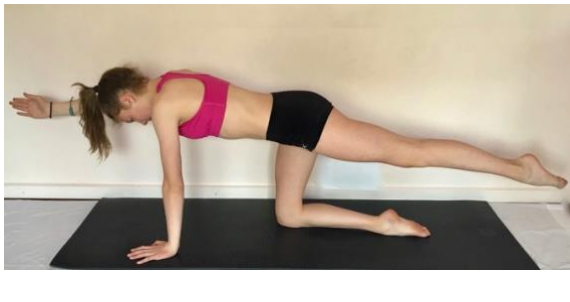
- Starthouding 4b.
- Handpalmen op de mat.
- Strek ellebogen (push-up).
- Strek benen zodat voeten de mat niet raken.
- Plooi ellebogen zodat bovenlichaam traag naar de mat beweegt.
- Houd 5 s.
- Strek ellebogen (push-up).

Herhaal 10 keer.

Neutrale rughouding gedurende hele oefening!



Reeks 5 OEFENINGEN OP HANDEN EN KNIEËN

Starthouding 5 • Handen en knieën op de mat. • Neutrale rughouding (zie blz 1).	
Oefening 1 • Starthouding 5. • Strek 1 arm naar voor. • Houd 5 s. • Herhaal met andere arm. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 2 • Starthouding 5. • Strek 1 been naar achter. • Houd 5 s. • Herhaal met ander been. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 3 • Starthouding 5. • Strek linkerarm en rechterbeen. • Houd 5 s. • Herhaal met rechterarm en linkerbeen. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Reeks 6 OEFENINGEN IN STAND

Starthouding 6 • Een oefenbal bevindt zich tussen rug en wand. • De benen zijn licht gespreid. • De armen hangen naast het lichaam. • Neutrale rughouding (zie blz 1).	
Oefening 1 • Starthouding 6. • Knieën licht plooien (partiële squad). • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 2 • Starthouding 6. • Knieën 90° plooien. • Houd 5 s. • Keer terug naar starthouding. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 3 • Starthouding 6. • Ga op tenen staan. • Knieën 90° plooien. • Houd 5 s. • Keer terug naar starthouding. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	

Reeks 7 OEFENINGEN IN RUGLIG OP DE OEFENBAL

Starthouding • Lig op de bal met bal ter hoogte van de onderrug. • Handen op de buik laten rusten. • Knieën geplooid. • Voeten licht gespreid op de mat. • Neutrale rughouding (blz 1).	
Oefening 1 • Starthouding. • Rol naar achter over de bal door benen te strekken. • Houd voeten op de mat. • Keer terug naar de startpositie door knieën te plooiën. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	
Oefening 2 • Starthouding. • Strek linkerarm. • Houd 5 s. • Keer terug naar starthouding. • Wissel af met rechterarm. • Houd 5 s. Herhaal 10 keer. Neutrale rughouding tijdens hele oefening!	