

Thuisoefenprogramma bij a-specifieke rugklachten, I

Sirt ağrısı için ev egzersiz programı, I

1. Ruglig, beide knieën optrekken, voeten op de grond en nu met de benen van links naar rechts kantelen, schouders blijven liggen.
Sirt üstü yatarak, dizler kadirilacak, ayaklar yere temas edecek, bacaklar saga ve sola hareket ettirilecek, hareket esnasında omuzlar yerden kalkmayacak.
2. Ruglig, nu afwisselend de rechter en de linker knie naar de borst trekken.
Sirt üstü yatarak, dizler göğüse doğru bir sol, bir sağ degistirilerek çekilecek.
3. Ruglig, beide knieën optrekken voeten op de grond en nu een "bruggetje" maken, (billen omhoog)
Sirt üstü yatarak, dizler kadirilacak, ayaklar yere temas edecek, bel köprü haline getirilecek (kalcalar havaya kaldırılacak.)
4. Ruglig, benen gestrekt, handen in de nek, ellebogen wijzen schuin omhoog, nu hoofd en schouders optillen
Sirt üstü yatarak, bacaklar gergin bir şekilde uzatılacak, eller boyun altına koy dirsek capraz şekilde yukarıya kaldır, başla omuzları öne doğru kaldır.
5. Ruglig, benen gestrekt, met de rechterhand de linker knie aantikken, afwisselend met linkerhand de rechter knie aantikken, hierbij hoofd en schouders optillen.
Sirt üstü yatarak, bacaklar gergin bir şekilde uzatılacak, sağ elle sol diz, sol elle sağ diz ellenecek, , başla omuzları öne doğru kaldır.
6. Handen-en knieënstand, nu afwisselend een holle en bolle rug maken.
Eller ve dizler yerde olmak suretiyle, Karın ve sirt kamburlastirilacka
7. Handen-en knieënstand, nu linker arm en rechter been strekken en dan rechter arm en linker been strekken
Eller ve dizler yerde olmak suretiyle, sol kol ve sağ bacak, sağ kol ve sol bacak, iyice acilarak gerilecek.
8. Buiklig, armen naast het lichaam, nu hoofd en schouders optillen
Karın üstüne yatılacak, kollar yanlarda, baş ve omuzlar havaya kaldırılacak.
Elke oefening 10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.

Her hareket 10 kez tekrarlanacak, hareket ettiginizde fazla ağrı hissederseniz bu hareketleri daha az ararıklarla tekrarlayın.

*Elke oefening 3/5 sec vasthouden
Her egzersiz 3/5 saniye tutun*

*5 seconden pauze tussen de oefeningen
Egzersizler arasında 5 saniyelik duraklama*