

## **Thuisoefenprogramma a-specifieke rugklachten, I**

1. Ruglig, beide knieën optrekken, voeten op de grond en nu met de benen van links naar rechts kantelen, schouders blijven liggen.
2. Ruglig, nu afwisselend de rechter en de linker knie naar de borst trekken.
3. Ruglig, beide knieën optrekken voeten op de grond en nu een "bruggetje" maken, (billen omhoog)
4. Ruglig, benen gestrekt, handen in de nek, ellebogen wijzen schuin omhoog, nu hoofd en schouders optillen
5. Ruglig, benen gestrekt, met de rechterhand de linkerknie aantikken, afwisselend met linkerhand de rechterknie aantikken, hierbij hoofd en schouders optillen.
6. Handen-en knieënstand, nu afwisselend een holle en bolle rug maken.
7. Handen-en knieënstand, nu linker arm en rechter been strekken en dan rechter arm en linker been strekken
8. Buiklig, armen naast het lichaam, nu hoofd en schouders optillen

**Elke oefening 10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.**

**Elke oefening 3/5 sec vasthouden, 5 sec pauze tussen de oefeningen**

**Oefen 2 x per dag**