



De rekoefeningen welke hier zijn afgebeeld zijn **niet** goed om te doen. Op korte termijn geeft het verlichting. Doordat de spieren worden opgerekt, ontstaat er een “rekreflex”. De rekreflex heeft een pijn dempend effect. Ongeveer 15-20 minuten geeft het u een ontspannen gevoel.

Het lange termijn probleem is dat door de herhaaldelijke bolling in de rug de irritatie (dieper) in de rug juist toeneemt. Door deze irritatie ontstaat er opnieuw verkramping van de spieren. Hierdoor blijft de stijfheid die u voelt in stand. Het houdt de klachten in stand!

Voor meer informatie: www.sanosrugzorg.nl



De twee oefeningen hierboven (A,B) zijn zogenaamde mobilisatieoefeningen. In het verleden werden deze vaak meegegeven met de gedachte dat de rug er soepeler van werd. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het beweeglijker maken van de onderrug alleen op korte termijn helpt. Op lange termijn zal het uw rug alleen maar irriteren, met stijfheid tot gevolg. Deze oefeningen dus **niet** doen.

Sit-ups, crunches (C) en andere buikspieroefeningen waarbij de onderrug bol wordt, zijn té belastend voor de rug. We raden u aan om deze oefeningen **niet** te doen.

Voor meer informatie: www.sanosrugzorg.nl