

BEKKENOEFENINGEN

Om de coördinatie, de sturing in het bekken te verbeteren zijn actieve oefeningen essentieel. Hieronder een paar basis oefeningen om mee te starten. Bij pijn of andere klachten kan het zijn is dat de manier van bewegen veranderd is. Bij pijn zetten we vaak de buikdruk vast, maar het kan ook zijn dat er andere redenen zijn waardoor we bepaalde spieren vastzetten en daardoor niet meer goed het bekken en de lage rug aansturen.

Belangrijke voorwaarde bij het uitvoeren van iedere oefening.

- . Adem door tijdens de oefening, zet de ademhaling en de buik niet vast
- . Blaas op een krachtmoment rustig mee uit
- . De voeten staan altijd in 1 lijn met de knieën en heupen
- . Houd het bekken in neutrale positie, 'hang' niet in de rug maar stabiliseer het bekken bewust
- . De oefeningen worden nooit met pijn uitgevoerd

Basisoefeningen bekken

Het Bruggetje.

1. Lig op de rug met de knieën gebogen, kruis de handen op de borst. De knieën staan in één lijn met de voeten en heupen, kantel het bekken rustig naar u toe en van u af. Herhaal dit 20x
2. Kantel het bekken naar u toe, adem rustig door, laat de buik los
3. Blaas rustig uit en duw tegelijkertijd het bekken omhoog met kracht uit de billen en benen
4. Laat het bekken rustig zakken, herhaal dit 3 keer 10 keer.

Gebruik het bruggetje bij het uit bed komen of verplaatsen/draaien in bed.



TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclinics.com

WEB

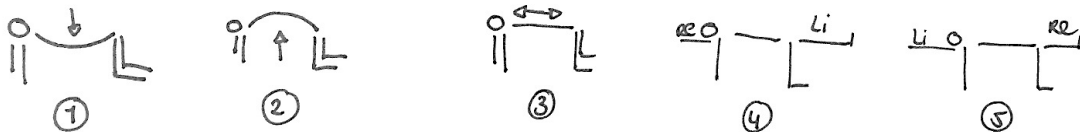
fysioclinics.com

KVK NR

70423385

De Superman.

1. Ga op handen en knieën zitten. Plaats de handen recht onder de schouders, plaats de knieën recht onder de heupen. Maak de rug hol, houd de schouders laag, breng de schouderbladen naar elkaar toe, laat de buik los en adem in.
2. Maak de rug bol, kantel het bekken naar je toe, bol de rug tussen de schouderbladen. Kantel het bekken naar u toe, span de buik aan, blaas uit. Maak de rug weer hol herhaal dit 20 keer
3. Maak de rug recht, controleer met één hand de onderrug of deze netjes recht is, adem rustig door.
4. Strek je linkerbeen en je rechterarm, buig je linkerbeen weer en tik met de rechterhand de linkerknie aan, strek je linkerbeen en rechterarm weer uit. Herhaal dit 3 keer 10 keer.
5. Wissel van kant. Strek je rechterbeen en je linkerarm, buig je rechterbeen weer en tik met de linkerhand de rechterknie aan, strek je rechterbeen en linkerarm weer uit. Herhaal dit drie keer 10x. Zorg dat je het lichaam stabiel houdt.



Opstaan Zitten.

1. Zit op de stoel, kruis de handen op de borst, zet de voeten plat op de grond. Zorg dat de voeten in 1 lijn staan met de knieën en heupen. Maak de rug hol.
2. Maak de rug bol, maak de rug hol. Herhaal dit 20 keer.
3. Maak de rug recht, adem rustig door, controleer eventueel de rechte rug met uw hand.
4. Sta op van de stoel, houd de handen gekruist op de borst, haal de kracht uit de benen, houd de rug recht, niet hollen van de rug! Houd de knieën boven de voeten, let op dat de knieën niet naar binnen zakken.
5. Ga weer terug zitten, houd de rug recht, sta weer op. Herhaal dit 3 keer 10 keer.

TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclinics.com

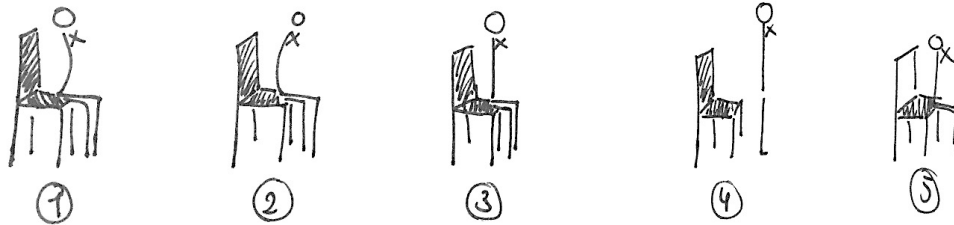
WEB

fysioclinics.com

KVK NR

70423385

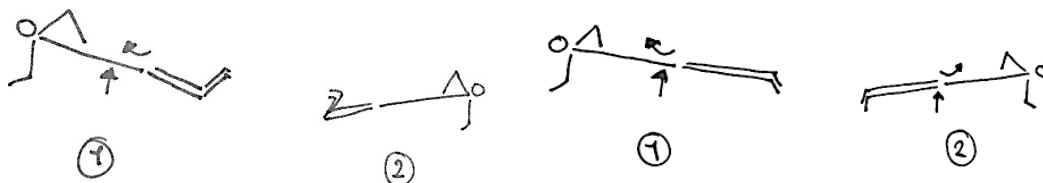
Als deze oefeningen zonder moeite gaat, maak hier een squat oefening (zonder stoel).



Zijplanking.

1. Ga op rechter zij liggen, steun op je rechteronderarm, buig de knieën en houd de knieën op elkaar. Kantel je bekken naar je toe, maak één plank van knie tot hoofd. Duw je bekken omhoog, zet je linkerhand in de linkerzij. Houd deze positie 10 seconden vast.
2. Wissel van kant. Herhaal deze oefening per zijde drie keer 10 seconden.

Als ze oefening zonder moeite gaat, kan je zijplanking verzwaren door op de onderarm en de voeten te leunen.



Doe alle bovenstaande oefeningen 2-3 keer per week en ga dagelijks 30 minuten actief wandelen of fietsen om een goede fitheid te behouden van het lichaam. Voer oefeningen nooit uit met pijn, stop dan met de oefening.

TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclínics.com

WEB

fysioclínics.com

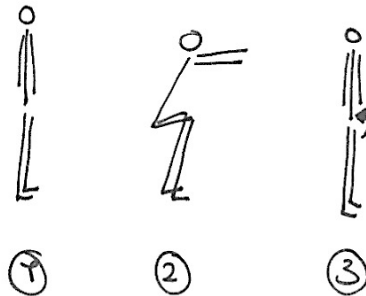
KVK NR

70423385

Opbouw oefeningen Bekken

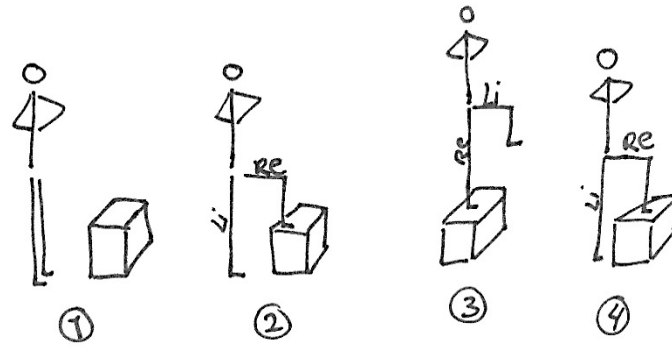
Squat.

1. Sta rechtop, houd de handen langs het lichaam en het hoofd recht boven de romp. Adem rustig door. Plaats de voeten op heupbreedte.
2. Laat je langzaam door je knieën zakken alsof je op een stoel gaat zitten. Breng de billen naar achter, houd de voeten aan de grond. Houd het zwaartepunt op de hielen. Strek de armen naar voren uit tijdens het zakken. Blijf vooruitkijken, houd je hoofd op de romp. Duw de knieën naar buiten toe.
3. Druk je vanuit de hielen weer terug omhoog, laat de armen weer zakken langs het lichaam, zet de knieën niet op slot, kantel het bekken naar je toe. Herhaal deze oefening 3 keer 10 keer.



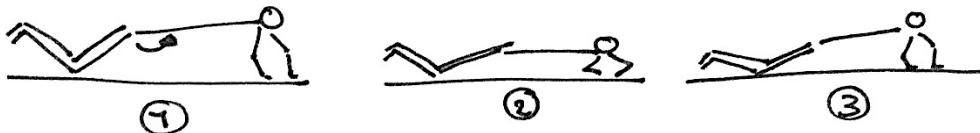
Opstappen.

1. Sta rechtop, houd de handen in de zij en het hoofd recht boven de romp. Adem rustig door. Plaats de voeten op heupbreedte.
2. Zet je rechterbeen op de step, zorg dat je knie recht boven de voet blijft, laat de heup niet inzakken.
3. Stap op, let op dat de knie niet naar binnen zakt, houd het hoofd op de romp, til het linkerbeen op tot 90 graden, houd de tenen naar je toe.
4. Stap terug op, let op de dat knie niet naar binnen toe beweegt. Tik de grond aan met de linkervoet en stap weer terug op. Herhaal deze oefening 3 keer 10 keer. Wissel van been.



Opdrukken.

1. Ga op handen en knieën zitten, houd de knieën los van elkaar, kruis de voeten. Kantel het bekken naar je toe, adem door.
2. Laat je door de armen zakken richting de vloer, houd de rug recht.
3. Duw jezelf terug omhoog vanuit de armen, houd de rug recht, het bekken gekanteld houden en de buikspieren aangespannen. Herhaal deze oefening 3 keer 10 keer.



Verdere opbouw bekkenoefeningen

Oefeningen om verder op te bouwen kunnen zijn de lunge voor de bovenbeenspieren, dipping voor de voor de armenspieren, recht planking en crunches voor de buikspieren.

Vraag hierbij advies aan je bekkenfysiotherapeut. Succes en veel plezier met trainen!

Voor vragen of contact over bekkenproblematiek, kunt u contact opnemen via een mail naar info@fysioclínics.com of bellen naar 0640037041.

TEL

06 40 03 70 41

EMAIL

info@fysioclínics.com

WEB

fysioclínics.com

KVK NR

70423385