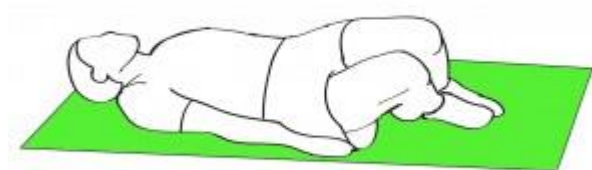


De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Oefening 1

Doel: het mobiliseren van de lage rug.

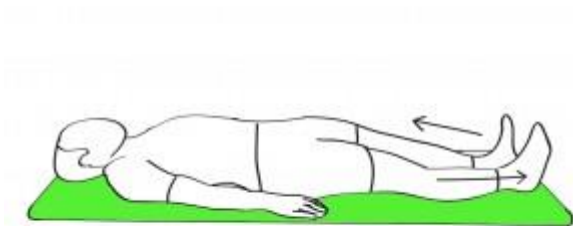


1. Ruglig
2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.
3. Beweeg de knieën zijwaarts naar de grond tot 45 graden (halverwege).
4. Hou aan elke kant de positie 2 tellen vast.

*Aandachtspunten: beweeg niet zodanig ver naar de grond dat de gehele bil van de grond komt.*

## Oefening 2

Doel: zijwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

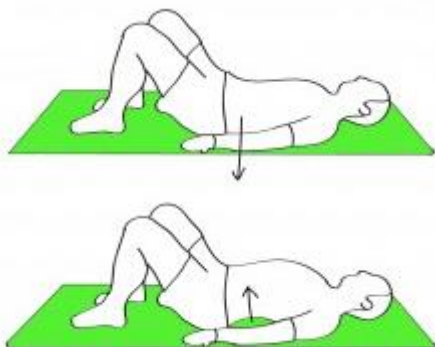


1. Ruglig
2. Knieën gestrekt houden.
3. Maak het ene been langer dan het andere, beweging vindt plaats vanuit het bekken en de lage rug.
4. Hou aan elke kant de positie 2 tellen vast.

*Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen.*

## Oefening 3

Doel: voor- en achterwaarts mobiliseren van de lendenwervels.



1. Ruglig
2. Kantel het bekken zodat de onderrug tegen de grond aandrukt.
3. Kantel het bekken zodat de onderrug van de grond af komt.
4. Voer de bewegingen afwisselend uit.
5. Hou elke positie 2 tellen vast.

*Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen en probeer alleen in de lage rug te bewegen.*

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!