



FysioHage.nl

M: 06 2018 2001

e: info@fysiohage.nl

Vlietstroom 1, Zeewolde

Info: basisstabiliteit kern-oefeningen (core stability)

Het is belangrijk om door middel van een gedegen fysio- of manueeltherapeutisch onderzoek te beoordelen wát de precieze aard van de klacht is (wervel, SI gewricht, spieren, tussenwervelschijf, zenuw?) én welke factoren een rol spelen in het ontstaan van deze klachten (blokkering, afknelling, verdraaiing, verkorting, verkramping, verzwakking, instabiliteit etc.)

Vaak is eerst een fysio- of manueeltherapeutische behandeling nodig om deze factoren te elimineren.

Veel klachten ontstaan, vaak indirect, door een onvoldoende stabiele overgang van het been naar het bekken en de rug ('core' of 'kern' spieren). Door onvoldoende 'waarborging' van de spieren rond deze gewrichten kunnen klachten ontstaan in bijv. het been, het SI gewricht en de lage rug (lendenwervels, tussenwervelschijven). Dit kan tot ernstige en chronische klachten leiden.

Ook kan zwakte van deze stabiliserende spieren leiden tot 'schuifkrachten' tussen de wervels, met uiteindelijk spit, lumbago, uitstralende pijn in het been, 'slijtage' of zelfs een hernia tot gevolg.

In al deze gevallen is de verzwakte plek met de juiste oefeningen en/of training te stabiliseren!

De oefeningen hierna zijn de beste basis stabiliteits oefeningen die u eenvoudig thuis kunt doen!

Kernoefeningen basisstabiliteit

1. 'Superman'

A. Vanuit handen en knieënstand, 1 been naar achteren uitstrekken (voet vlak boven de grond, gezicht kijkt naar beneden, wervelkolom 'lang' maken). Hou dit 10 sec. vast. Herhaal dit met elk been 10x.

B. Strek 1 arm en 'het andere' been uit (kruiselings). Hou dit 10 sec. vast, herhaal dit met andere arm/been. Variant: langer door bijv. 5x 20 sec. of 3x 30 sec.

2. 'Brug'

A. Vanuit ruglig, 90 graden gebogen knieën: bekken optillen (tot rechte lijn ontstaat).

B. Til 1 voet 1 cm van de grond, hou bekken recht! Idem andere been. Hou dit 10 sec. vast, herhaal dit 10x. Herhaal dit met het andere been

C. In plaats van de voet optillen, het been uitstrekken (knieën op gelijke hoogte). Variant: Met gestrekte been kleine bewegingen maken (cirkels, letters etc.)

3. De 'Plank'

A. Basis: U steunt op uw ellebogen en op uw knieën met gestrekte heupen. Til uw bekken van de grond en hou dit 10 sec. vast. Herhaal dit 10x.

Gevorderd: Dezelfde oefening, maar steunend op de tenen (zie afbeelding). Variant: langer; bijv. 5x 20 sec.

B: Maak de oefening zwaarder door steeds 1 'poot' iets op te tillen (li elleboog, re elleboog, li voet, re voet). Doe dit steeds 20 sec. Variant: ipv. Optillen; arm of been uitstrekken

C: Til nu '2 poten' kruiselings iets op, bijv. li elleboog en re voet. Hou dit 20 sec vast, daarna andere 'kruis' Variant: ipv. Optillen; arm of been uitstrekken

D: Vergevorderd: Maak een overstap naar de zijdelingse plank. (zijlig, steunend op elleboog en knie, bekken van de grond tillen, rug recht houden)

E: Zijdelingse plank: steunend op knie of (voor vergevoorderden) voet, bovenste been opheffen tot horizontaal (of cirkels draaien)

1A



1B



2A



2B



2C



3 Knieën- of tenen-steun

3A



3B



3B



3C



3D



3E

