

Oefeningen na een lumbale hernia operatie

De oefeningen

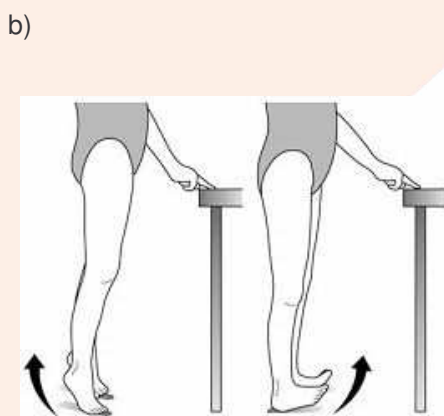
Begin met onderstaande oefeningen twee weken na ontslag. Doe de oefeningen dagelijks drie keer. Voer iedere oefening tien tot vijftien keer uit. Als u er last van heeft wat minder. Pijnlijke en moeilijke oefeningen slaat u over. U zult merken dat bewegingen waar u vandaag nog moeite mee heeft de komende dagen vanzelf makkelijker worden. Let erop dat u blijft doorademen tijdens het oefenen.

Wandelen

Loop regelmatig en kort, uitbreiden qua tijdsduur of intensiteit als het een aantal keer goed is gegaan.

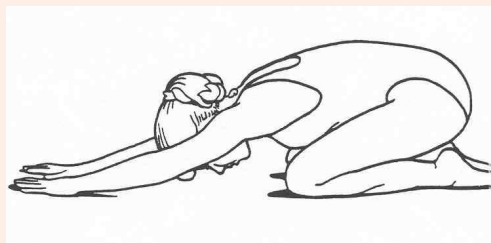
Stand met steun van tafel of stoel of zitten

- Wisselend knie heffen, probeer het bekken niet aan één kant te laten zakken (a).
- Afwisselend op de tenen en hakken staan (b).
- Rechtop zitten, strek langzaam een knie en trek de tenen naar u toe. Doe dit zo ver de rek het toelaat. Laat langzaam uw been weer zakken (c). Dan met het andere been.



Handen/knieën stand

- Laat uw handen staan en houdt uw ellebogen gestrekt en ga met de billen richting de hielen totdat u een subtiel rekgevoel in het wondgebied voelt.



Rugligging met gestrekte benen

- Knieën gestrekt: trek de knieën om en om naar uw toe. Zorg ervoor dat uw voet contact houdt met de ondergrond (a).
- Kringen/rondjes draaien met de voeten (b).
- Knijp uw billen stevig aan, even vast houden en weer loslaten.
- Leg de benen gestrekt op het matras. Zet eventueel de handen in de zij. Maak afwisselend het linker- en het rechterbeen zo lang mogelijk. Doe dit door het ene been gestrekt over het matras weg te strekken en het andere been gestrekt over het matras op te trekken (c). Let erop dat u de onderrug niet hol trekt.

a)



b)



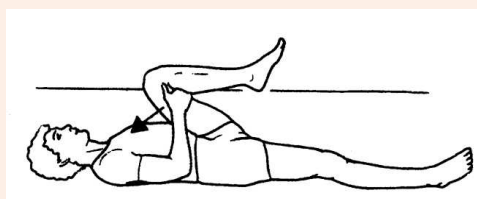
c)



Rugligging met opgetrokken knieën

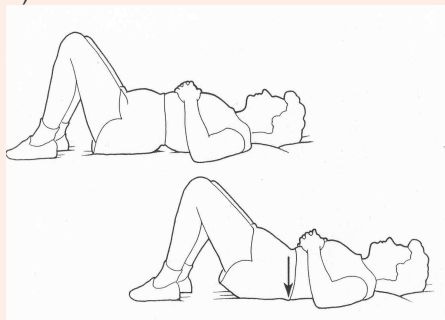
(sla deze oefeningen over als het nog te pijnlijk is door de wond)

- Omvat afwisselend uw linker en rechter knie en trek deze op naar de borst. Doe het rustig tot u wat lichte rek in de wond of pleister voelt. Vaak gaat de ene kant makkelijker dan de andere!



- Het bekken achterover kantelen (a) en de heupen heffen van het bed (b) (bruggetje maken).

a)



b)

