

Een holle rug Oefeningen

De oefeningen in deze folder zijn bedoeld voor kinderen met een holle/slappe houding. Deze oefeningen zijn dus geschikt voor jou. Ze zijn bedoeld om je rugspieren sterker te maken, zodat je rug rechter wordt.

De oefeningen

Het is belangrijk dat je deze oefeningen elke dag doet. Trek er per dag ongeveer 5-10 minuten voor uit. Op welk moment van de dag kun jij je oefeningen doen? Je kunt elke dag alle oefeningen doen, maar je mag er ook een keuze uit maken. Bijvoorbeeld de ene dag oefening 1, 2, 4 en 6 en de andere dag oefening 1, 3, 5 en 7. Zoek hiervoor een eigen (rustig) plekje in huis. De oefeningen worden nog leuker met muziek erbij! Veel succes!

Oefening 1

Ga op je rug liggen met gebogen benen. Stop je handen in het holletje van je rug (onder je buik) en probeer met je rug je handen plat te duwen tegen de grond; dit even volhouden. Maak nu weer een holle rug.

Doe deze oefening 10 keer.

Oefening 2

Ga op je rug liggen met gebogen benen. Je armen liggen gestrekt opzij. Afwisselend met beide gebogen knieën naar links en rechts op de grond leggen. Armen en schouders blijven op de grond liggen.

Doe deze oefening 10 keer.

Oefening 3

Ga zitten in kleermakerszit en vouw je handen achter je hoofd. Raak met je rechter elleboog je linker knie aan. Doe dit met gestrekte rug.

Doe deze oefening 10 keer aan beide kanten.

Oefening 4

Ga in kleermakerszit zitten met je armen omhoog langs je oren en een gestrekte rug.

Probeer steeds één arm langer te maken dan de andere. Doe deze oefening 10 keer aan beide kanten.

Oefening 5

Ga in kleermakerszit zitten. Zet je handen boven je hoofd tegen elkaar, met je vingers naar boven wijzend en je ellebogen opzij. Strek je armen zo ver mogelijk omhoog, daarna weer ontspannen. Houd je rug recht. Doe deze oefening 10 keer.

Oefening 6

Ga op handen en voeten zitten. Trek één knie op naar je neus; daarna hoofd optillen, nek erg lang maken en je been zo ver mogelijk naar achteren strekken. Dan met het andere been herhalen. 10 keer aan beide kanten.

Oefening 7

Ga op je knieën zitten en laat je billen op je hakken rusten. Strek je handen zover mogelijk voor je uit en zet ze op de grond neer. Breng je neus naar voren (naar je handen) door vlak boven de grond te bewegen en dan tussen je handen uit te komen. Druk je armen dan op / strek je armen en ga weer terug gaan tot de billen weer op de hakken rusten. (deze oefening noemen ze de 'stofzuiger')

Doe deze oefening 10 keer.

Probeer gedurende de dag zoveel mogelijk ook je bil- en buikspieren aan te spannen en weer te ontspannen. Bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen, het wachten in een rij of voor de spiegel. Als je een holle rug hebt is het belangrijk sterke bil- en buikspieren te krijgen om je houding te verbeteren.

Tot slot

De oefeningen in deze folder zijn vooral geschikt voor kinderen vanaf groep 7 tot het einde van de groei.

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg