

## **Bolle ronde rug**

### **Oefeningen**

*De oefeningen in deze folder zijn bedoeld voor kinderen met een ronde rug. 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 de oefeningen het beste doen? Je kunt elke dag alle oefeningen doen, maar je mag er ook een keuze uit maken. Bijvoorbeeld de ene dag oefening 1, 3, 4 en 6 en de andere dag oefening 1, 2, 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 buik liggen en maak je zo lang mogelijk. Strek je armen en benen zo ver mogelijk uit. Til je armen en benen tegelijk iets op en laat ze weer zakken. Doe de oefening 10 keer.

#### **Oefening 2**

Ga op je knieën zitten; je armen hangen naar beneden. Strek je bovenlichaam; je rug wordt recht en je billen komen omhoog. Strek ook je armen. Blijf even zo zitten en ontspan daarna. Doe deze oefening 10 keer.

#### **Oefening 3**

Ga met opgetrokken benen op de grond zitten en pak je enkels vast. Probeer één been te strekken zonder je enkels los te laten. Doe daarna hetzelfde met je andere been. Beide benen 10 keer.

#### **Oefening 4**

Ga zitten met gestrekte benen en houd je handen in je nek gevouwen. Maak je rug recht. Probeer naar voren te "lopen" door afwisselend je linker en rechter bil naar voren te bewegen. Loop zo 10-12 "stapjes".

#### **Oefening 5**

Ga zitten met je gestrekte benen en je armen als steun achter je lichaam. Je handen wijzen naar je lichaam. Laat je rug doorzakken en maak hem rond. Nu rechtop gaan zitten en hou dit even vol zonder steun van je handen. Daarna weer ontspannen. Doe deze oefening 10 keer.

#### **Oefening 6**

Ga op je handen en knieën zitten. Je heupen zijn (recht) boven de knieën. Je armen hou je gestrekt naast je hoofd en je handen zet je op de grond. Probeer met de handen zover mogelijk naar voren te 'lopen' en weer terug, terwijl de heupen boven de knieën blijven. Doe deze oefening 10 keer.

#### **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.

**Voor ouders/verzorgers**

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 een jeugdarts of jeugdverpleegkundige van Hulpverlening Gelderland Midden. U vindt het telefoonnummer op de achterzijde van deze folder.

**Tot slot**

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](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)