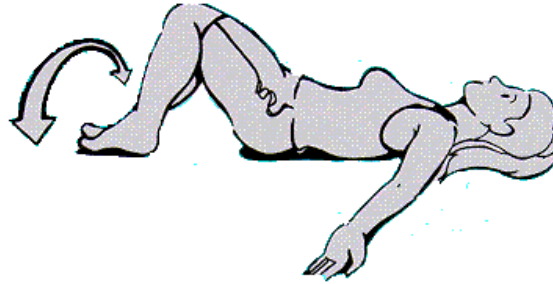
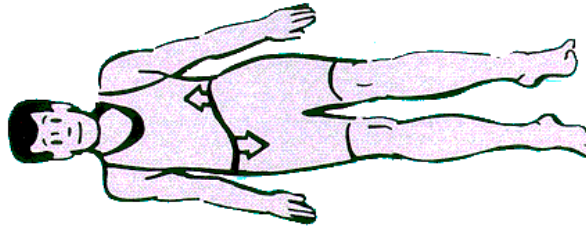


## Oefeningen voor de onderrug en bilspieren

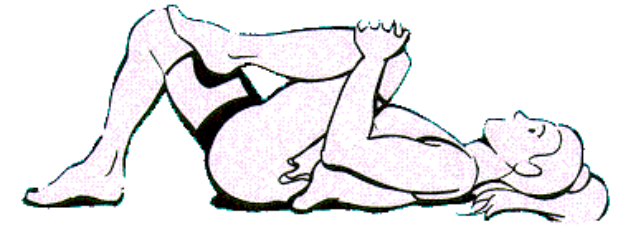
Herhaal deze oefeningen een aantal keer per dag, zeker wanneer er weinig afwisseling is in uw werkzaamheden. Neem de tijd om deze oefeningen te doen. Ga door tot aan de pijngrens, maar ga er niet overheen. Met forceren lost u niets op.



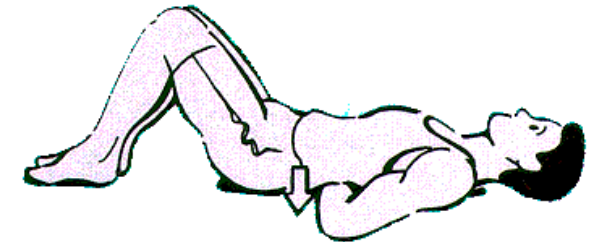
Ga op de rug liggen met de armen gespreid en de knieën gebogen, voeten plat op de grond. Beweeg de knieën afwisselend van links naar rechts, hou daarbij de voeten op de grond en naast elkaar.



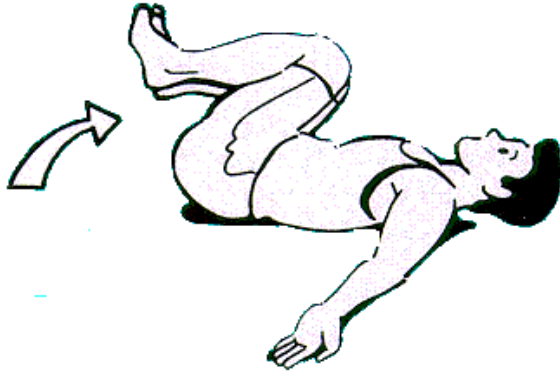
Lig plat op de rug. Streck afwisselend het linker en rechter been zo ver mogelijk uit vanuit de heupen.



Lig op de rug met de knieën gebogen. Trek afwisselend de linker en rechter knie op richting de kin.



Lig plat op de rug met de knieën gebogen, leg uw handen in het holletje onder de rug. Duw met de rug de handen plat tegen de grond en maak daarna de rug weer hol zodat de handen vrij komen te liggen.



Ga op de rug liggen met de armen gespreid en de knieën gebogen.  
Trek beide knieën gelijktijdig op afwisselend naar beide zijden schommelen.

### **Afsluitend**

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken. Hier kunt u ook via het patiëntportaal met uw DigiD inloggen in uw dossier.  
Het is ook mogelijk dit dossier te downloaden ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag.

### **Contact informatie**

**Echografiepraktijk TwentheCentrum**  
TwentheCentrum  
Twentheplein 1-L  
7607 GZ Almelo

Telefoon: 0546-451230  
E-mail: [info@echografiepraktijk.nl](mailto:info@echografiepraktijk.nl)  
Website: [www.echografiepraktijk.nl](http://www.echografiepraktijk.nl)



## **OEFENINGEN**

Onderrug en billen

