

## Verboden oefeningen



De twee oefeningen hierboven (A,B) zijn zogenaamde mobilisatieoefeningen. In het verleden werden deze vaak meegegeven met de gedachte dat de rug er soepeler van werd. Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het beweeglijker maken van de onderrug alleen op korte termijn helpt. Op lange termijn zal het uw rug alleen maar irriteren, met stijfheid tot gevolg. Deze oefeningen dus **niet** doen.

Sit-ups, crunches (C) en andere buikspieroefeningen waarbij de onderrug bol wordt, zijn té belastend voor de rug. We raden u aan om deze oefeningen **niet** te doen.

Voor alternatieve oefeningen: [www.sanosrugzorg.nl](http://www.sanosrugzorg.nl)