



Uitgave van de Liberale Mutualiteit

Rugpijn ★
UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!

Inleiding

Rugpijn, hoe kunnen we ons daar tegen wapenen? Een actuele vraag, zeker als we weten dat 80 % van de Belgische bevolking te kampen heeft met rugpijn.

Het goede nieuws is dat we er zelf veel kunnen aan doen door correct en rugvriendelijk met ons lichaam om te springen. Hierbij zijn 2 basisprincipes van belang.



1. Het beperken van belastende houdingen en foutieve bewegingen tijdens de dagdagelijkse activiteiten. Veel mensen gebruiken hun rug op een verkeerde manier zonder dit zelf te beseffen. Denk maar aan het oprapen van een voorwerp van op de grond met een gebogen rug, het uitgezakt zitten op een stoel of in de zetel, een kromme houding bij het afwassen of bij het strijken, enz. Verkeerde bewegingen zijn dikwijls een automatisme geworden waardoor ze moeilijk af te leren zijn.

2. Het streven naar een juist spierevenwicht en een betere spierkracht en uithouding. Onze houding wordt bepaald door de spieren die we het frequentst gebruiken, ons beroep (zittend of staand), de invulling van onze vrije tijd (tv-kijken of sporten), enz. Sommige natuurlijke houdingen zoals langzit (zitten op de grond met gestrekte benen) zijn voor veel mensen moeilijk. Dit komt door een spieronevenwicht dat u kan voorkomen door bepaalde spiergroepen regelmatig te stretchen of uit te rekken. Ook de rompspieren spelen een cruciale rol in uw houding. Via rugvriendelijke oefeningen versterkt u uw spierkorset en bent u gewapend tegen rugletsels en overbelasting.

Het is duidelijk dat door een correcte houding en versterking van uw spierkorset rugpijn kan voorkomen worden. De rug moet als het ware heropgevoed worden, verkeerde bewegingen moeten er uit, spieren moeten versterkt of verlengd worden, enz. Bekijk de rest van de brochure en ontdek een schat aan informatie en praktische tips. Onthoud: u hebt maar één rug, wees er dus voorzichtig mee want voorkomen is nog steeds beter dan genezen!



INHOUD

I.	Hoe zit de rug in elkaar?	4
II.	De basisprincipes van rugscholing	7
III.	Let op uw houding	11
IV.	Ontspan voldoende en versterk uw houding en spierkorset	17
V.	Meer informatie	19

I. Hoe zit de rug in elkaar?

DE OPBOUW VAN DE RUG

De wervelkolom is de centrale structuur van het menselijk lichaam en bestaat uit verschillende onderdelen.



De wervels

Alles bij elkaar hebben wij 24 beweeglijke en 2 onbeweeglijke wervels (heiligbeen en staartbeen). Bij het achteraanzicht van de wervelkolom staan alle wervels mooi recht op elkaar. Bij het zijaanzicht staan de wervels in een specifieke S-vorm. Dit is de 'ideale' kromming van de rug. De grootte en de stevigheid van de wervels neemt toe vanaf eerste halswervel tot de laatste lendenwervel. Dit is te verklaren door de verschillende functies van elk deel van de wervelkolom. Lendenwervels moeten aanzienlijk zwaardere statische belastingen verwerken, terwijl de halswervels beweeglijk moeten zijn.

De tussenwervelschijven

Tussen 2 wervels ligt er steeds een tussenwervelschijf. In iedere tussenwervelschijf, te vergelijken met een spons, zit een bolvormige kern. Door onze houding, bewegingen, enz. staat de tussenwervelschijf constant onder druk waardoor de sponsachtige kern (net als een met water gevulde ballon) verandert van vorm en van plaats. De tussenwervelschijf fungeert als het ware als een stootbuffer (spons) om de schokken van de wervelkolom op te vangen en te verwerken. s'Nachts, bij rust, nemen de tussenwervelschijven vocht op zodat ze uitzetten. Wanneer de wervels de volgende ochtend opnieuw worden belast, worden ze door vochtverlies opnieuw samengedrukt.



WIST U DAT?

Met de leeftijd vermindert het vochtgehalte, de elasticiteit en de hoogte van de tussenwervelschijven waardoor de mens kleiner wordt.

Het ruggenmerg en de zenuwwortels

Het ruggenmerg is de centrale commandopost van het zenuwstelsel. Vanuit het ruggenmerg lopen zenuwweefsels die samengeperst worden tot zenuwwortels. Uit deze zenuwwortels ontstaan dan grote en sterke zenuwen, bijvoorbeeld de ischiaszenuw die vanuit de lage rug vertrekt en de spieren tot in de tenen aanstuurt. Druk op of knelling van een zenuw, door overmatige belasting van de tussenwervelschijven, veroorzaakt pijn. In bepaalde gevallen zal de pijn zelfs uitstralen tot in de vingers en de tenen. Het is dan ook belangrijk dat de tussenwervelschijven hun optimale hoogte blijven behouden (= zo min mogelijk belasting), zodat de zenuwen ruimte krijgen om alle signalen door te geven.

De gewrichtsbanden

Tussen de wervels liggen er gewrichtsbanden die de steunfunctie voor de volledige wervelkolom vormen.

De spieren van de romp

Om te voorkomen dat wij tijdens het staan, zitten, lopen, enz. voortdurend zouden omvallen, moeten krachtige spieren het lichaam rechtop houden. Alle spieren van de romp (rug, buik, borst, ribben, enz.) leveren een bijdrage tot de stabilisering van de wervelkolom. Maar het zijn vooral de buikspieren die zorgen voor de meeste stabiliteit.

DE BELASTING VAN DE RUG

De belasting van de rug (druk op de tussenwervelschijven) wordt bepaald door de lichaamshouding. Tussenwervelschijven nemen vocht op en stoten vocht af in functie van de druk die er op komt. Indien er teveel druk wordt uitgeoefend op de schijven (door bijvoorbeeld in een gebogen houding te zitten of te staan), dalen de tussenwervelschijven in hoogte. Dit kan zorgen voor geknelde zenuwen wat op termijn rugpijn kan veroorzaken. Het is dus belangrijk de rug regelmatig te ontlasten.



IN WELKE HOUDING WORDT UW RUG HET MINST BELAST?

Bij ruglig (knieën gesteund op een bankje van ongeveer 30 cm en de heupen en knieën in een hoek van 90° = psoashouding) is de belasting voor de tussenwervelschijven het kleinst. Als u dus ooit last hebt van rugpijn, dan is dit de aangewezen houding om uw rug even te laten ontspannen. Door een kwartiertje zo te liggen, wordt er vocht opgenomen door de tussenwervelschijven, stijgen deze in hoogte en vermindert de rugpijn.

Let op, want elke houding of beweging die afwijkt van de natuurlijke kromming van de rug zal een verhoogde druk/belasting veroorzaken op een deel van de rugstructuur. Zo is zitten lastiger dan rechtstaan, want dit oefent meer druk uit op de tussenwervelschijven. Bij langdurige verkeerde belastingen ontstaan rugpijn en letsels. Niet alleen het getroffen segment is hierbij betrokken, maar ook alle hoger en lager gelegen segmenten lijden hier schade door.



II. De basisprincipes van rugscholing

Hieronder worden een aantal algemene principes meegegeven waar u best bij alle dagdagelijkse activiteiten rekening mee houdt.

NEEM EEN GOEDE HOUDING AAN

Het is belangrijk de ideale kromming van de rug zoveel mogelijk te behouden en zo de wervelkolom zo weinig mogelijk te belasten en dit in alle houdingen (zit, stand, lig, aan de afwas, werken in de tuin, heffen, tillen, enz.).

Stel uzelf dus steeds de vraag of uw houding correct is. Het vereist soms maandenlange actieve zelfcontrole om de verkeerde lichaamshouding aan te passen, maar daarna wordt een goede houding een automatisme.



LEER UW (KLEIN)KINDEREN VAN JONGS AF AAN EEN CORRECTE HOUDING!

Een verkeerde houding ontstaat meestal al in de kinderjaren. Kinderen worden op school gedwongen om stil te zitten en dit terwijl bewegen veel beter is voor de rug. Daarnaast imiteren zij de ouders die 'hangen' in de zetel, iets op een foutieve manier opheffen, enz. Kinderen stimuleren om een goede houding aan te nemen en hen het goede voorbeeld geven, is dan ook van essentieel belang.

VERANDER REGELMATIG VAN HOUDING

Onze houding wordt ondersteund door onze spieren. Buik-, rug- en beenspieren zijn stevige en sterke spieren, maar als u te lang in dezelfde houding blijft staan, zitten of liggen, worden uw spieren vermoeid en kunnen ze uw houding niet meer verder ondersteunen. Op dat moment komt alle druk op de rugstructuur (tussenwervelschijven, enz.) terecht wat rugpijn tot gevolg kan geven.

Door regelmatig van houding te veranderen, worden steeds andere spieren belast, worden we minder vermoeid en zijn we minder ontvankelijk voor pijn. De spieren kunnen dan afwisselend werken en rusten. Blijf nooit langer dan 20 minuten in dezelfde positie staan of zitten want afwisselen is de boodschap!

Maak tegenovergestelde bewegingen om de spieren te ontspannen

Spieren worden het best ontspannen door ze even uit te rekken of gewoon door de tegenovergestelde beweging te maken. Staat of zit u lang in een gebogen houding dan kunt u de rug het best ontspannen door even met de handen in de rug te duwen en ondertussen de rug te strekken. Hierdoor maakt u als het ware de tegenovergestelde beweging als bij het buigen.

In de tuin werken doet u best op handen en knieën of met één van de hef- en tiltechnieken (zie hoofdstuk III). Af en toe eens rechtstaan en de rug strekken is de boodschap. Dit is eveneens van belang bij langdurig stilzitten. Bijvoorbeeld eens rechtstaan tijdens de reclame op TV, de rug strekken en even rondwandelen, de printer iets verder van de computer plaatsen zodat u moet rechtstaan om het blad uit de printer te nemen, enz.

Omgekeerd zijn er ook mensen die pijn hebben bij langdurig rechtstaan, wandelen, enz. Ook dan moet u in principe de tegenovergestelde beweging maken om de rugspieren te ontspannen. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld even op uw hukje te gaan zitten, te gaan zitten, de romp op de knieën te leggen, de rug iets te gaan bollen, enz.

LAST EN LASTARM

De fysica leert ons de volgende formule: $\text{macht} \times \text{machttarm} = \text{last} \times \text{lastarm}$. Dit principe is eveneens van toepassing voor de rug.

Verklein de last

Hoe zwaarder de last, hoe lastiger voor de rugspieren. We moeten er dus op letten dat het gewicht dat we dragen zo klein mogelijk is. Zo is het rugvriendelijker om 2 maal de afstand af te leggen met een kleiner gewicht dan alles ineens te dragen.

Verklein de lastarm

Hoe verder u een voorwerp van de wervelkolom (bijvoorbeeld met gestrekte armen voor u) houdt, hoe groter de lastarm en hoe meer spierkracht er nodig is om recht te blijven staan. Hoe meer kracht er geleverd moet worden, hoe meer druk op de wervelkolom. Wanneer we de lastarm verkleinen, dan verkleint eveneens de macht die we moeten gebruiken en beperken we de belasting van onze spieren.

TIPS

- Bij het optillen van een voorwerp moeten we dit zo dicht mogelijk bij ons lichaam houden.
- Het dragen van een voorwerp doen we het best met gestrekte armen naar beneden en het gewicht ter hoogte van het bekken/de benen.
- Heffen met gestrekte benen en gebogen rug vergroot de lastarm. Daarom is het beter om door de knieën en de heupen te buigen om het voorwerp op te nemen (zie hef- en tiltechnieken hoofdstuk III).



- Draag geen gewicht tot u niet meer kunt. Het is beter om regelmatig het gewicht even neer te zetten en de rug te ontspannen door de tegenovergestelde beweging te maken: de handen in de rug en naar voor duwen.

VERMIJD STRESS EN GEBRUIK ZO MIN MOGELIJK SPIEREN OM UW HOUDING TE ONDERSTEUNEN

Stress is één van de belangrijkste oorzaken van rugklachten. Stress zorgt voor een verkramping van de spieren, wat na verloop van tijd zorgt voor een overbelasting van de rugstructuur. Tijdig ontspannen is de boodschap.

Daarnaast worden er meestal teveel spieren gebruikt om de houding te ondersteunen. Denk maar aan het dragen van een boodschappentas met gebogen arm. Hierdoor moeten alle bovenarmspieren werken om de tas hoog te houden. Het is beter voor de rug om de tas te laten hangen (slingeren) met gestrekte arm. Zo zijn er tal van situaties waarbij u minder spierspanning nodig hebt om hetzelfde te bekomen, bijvoorbeeld: rechtstaan met opgetrokken schouders, bukken met een gebogen rug, enz.

HOUD UW LICHAAM IN CONDITIE

De mate waarin de spieren getraind zijn spelen eveneens een belangrijke rol want sterke spieren zullen de houding beter ondersteunen. Daarom hebben krachttraining en rekoefeningen een positief effect bij sommige rugklachten. Sport en spel leiden tot een betere doorbloeding van de wervelkolom en verstevigen de spieren die nodig zijn voor een onontbeerlijk spierkorset.

Let wel op voor eenzijdige training van dezelfde spiergroepen waardoor mogelijks een spieronevenwicht kan ontstaan. Goede sporten zijn sporten waarbij de spieren symmetrisch geoefend worden, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, lopen, enz. Tennissen, badminton en voetbal daarentegen zijn asymmetrische sporten en worden afgeraden bij rugpatiënten.



WENST U MEER INFORMATIE OVER BEWEGING?

Vraag dan in uw kantoor van de Liberale Mutualiteit naar de brochure 'Uw gezondheid, zó werkt u eraan! Beweging'. Het is een handige brochure boordevol informatie en praktische tips.

III. Let op uw houding

DE STAANDE HOUDING

Bij het rechtstaan zijn er 3 belangrijke scharnierpunten, namelijk ter hoogte van de nek, de schouders en het bekken.

Nek: hou uw hoofd altijd rechtop en in het verlengde van de wervelkolom.

Schouders: hou uw schouders laag en achteruit (zeker niet optrekken).

Bekken: de positie van het bekken is van essentieel belang om een correcte houding te ondersteunen. In een staande houding kunt u het bekken maximaal naar voor of naar achter kantelen. Het is belangrijk dat hierbij een middenpositie wordt gezocht waarbij de rug het minst wordt belast. Wie een te holle rug heeft, moet deze iets boller zetten, wie last heeft van een te bolle onderrug moet de lage rug wat meer strekken.

Een doorgezakte houding moet steeds vermeden worden. Let er op dat u steeds volledig uitgestrekt bent. De ideale oefening hiervoor is een klein boekje of blad op het hoofd leggen en dit, zonder op de tenen te gaan staan, zo hoog mogelijk tegen het plafond drukken. Hierdoor worden de tussenwervelschijven ontlast.

Als we lang moeten stilstaan (bijvoorbeeld bij het strijken of het afwassen) is het goed om 1 voet hoger te zetten dan de andere. Zet uw voet bijvoorbeeld in de kast. Bij rechtstaand werken, moet de hoogte van het werkblad aangepast worden aan de lichaamslengte. Als richtlijn voor het strijken en het afwassen geldt de volgende formule: de hoogte van het werkblad = de lichaamslengte (in cm) gedeeld door 2 plus 5 à 10 cm. Iemand van 1m70 (170 cm) neemt dus best een werkblad van 90 à 95 cm hoog. Neem ten slotte ook een brede steun met de voeten tijdens het rechtstaan.





VERMIJD VOLGENDE BEWEGINGEN:

- hoog boven het hoofd reiken (rek uw armen nooit boven de 120°);
- draaibewegingen van de wervelkolom vanuit de romp. Verplaats uw lichaam (en het bekken) in de richting van de beweging in de plaats van zijwaarts te neigen of te draaien met de romp.

WANDELEN

Ook bij het wandelen moeten we letten op onze houding. Ook hier zijn de drie scharnierpunten (nek, schouders en bekken) van belang.

Om de schouders laag en achteruit te houden, kunt u wandelen met de handen op de rug. Het ondersteunen van de lage rug met de handen kan helpen om de rug iets gestrekter te houden. Daarnaast moet de afstand tussen het hoofd en het bekken zo groot mogelijk zijn (denk dat er bij het wandelen iets op uw hoofd ligt en dat u dit zo hoog mogelijk moet houden).

Vermijd eveneens slenteren tijdens het wandelen en draag stevige schoenen met een dikke zool die een goede steun bieden. Let ook op de hakhoogte van uw schoenen deze bedraagt maximaal 4 à 5 cm.

ZITTEN

De mens is in de loop van de geschiedenis geëvolueerd naar een zittende mens. Daarom is een correcte zithouding belangrijk. Streef zo veel mogelijk de natuurlijke kromming van de rug na zodat de druk op de tussenwervelschijven wordt beperkt.

Klassiek zitten (zetel en stoel)

De manier waarop we zitten is afhankelijk van het soort stoel. Hieronder staan een aantal belangrijke richtlijnen bij de aankoop van een stoel.

1. De zithoogte

Zorg er steeds voor dat het zitgedeelte boven de knieën komt. Indien uw bekken onder de knieën komt (bijvoorbeeld bij het zitten op een laag krukje), zorgt dit voor een buiging van de onderrug, wat vermeden moet worden.

2. Het zitvlak

Bij de meeste stoelen en zeker bij zetels is het zitgedeelte te lang. Als we op het einde zitten, moeten we nog ruimte hebben om onze handen achter onze knieën te plaatsen. Een licht afhellend zitvlak bevordert de juiste zithouding.

3. De steun ter hoogte van de rug

Het is belangrijk dat de rugleuning voldoende steun geeft aan de rug. De steun moet gegeven worden ter hoogte van de broeksriem. U kunt dit enkel voelen door even te gaan zitten op de stoel of zetel die u wenst aan te kopen. Komt de steun niet op de juiste plaats, dan kunt u dit nog corrigeren door een kussen te gebruiken.

Actief zitten

Hiermee wordt bedoeld dat de rugleuning van de stoel niet wordt gebruikt. Om in een rechte houding te blijven zitten, zoekt u best een steunpunt ter hoogte van de ellebogen of de handen. Door met de ellebogen te steunen op een tafel ontlast u de rug en kunt u gemakkelijk recht blijven zitten. Bij gebrek aan een tafel kan dit ook door te steunen met de handen op de knieën. Bij actief zitten is het eveneens aangewezen om iets meer vooraan op de stoel te zitten en een goede steun te nemen met de voeten op de grond.

Eénlijnzit

Een alternatieve manier van zitten is de éénlijnzit. Hierbij wordt enkel op het bekken gesteund en net onder het schouderblad. De rug blijft hierbij volledig recht (één lijn). Langdurig zitten in éénlijnzit kan problemen veroorzaken ter hoogte van de nek, maar het is wel een aangename afwisseling in de zithouding.

Alternatieve zithoudingen

- Zitten op een zitbal is een prachtig alternatief. De benen staan dan in de ideale hoek ten opzichte van het bekken en de rug is regelmatig in beweging om het evenwicht te bewaren.
- Zitten op één bil. Door op de zijkant van een stoel te gaan zitten en één been te laten afglijden van de stoel neemt u automatisch een rechte houding aan. Hierbij gebruikt u de rugleuning niet.
- Zitten op een barkruk is eveneens een goed alternatief. Hierbij moet er ten minste 1 voet op de grond blijven staan. Anders hebt u de neiging om de rug te bollen. Het gebruik van een barkrukje kan bijvoorbeeld goed zijn bij het strijken.
- Door het gebruik van de armleuningen gaat u uw rug ontlasten.
- Zitten met gekruiste benen moet vermeden worden omdat dit extra belastend is voor de onderste wervels.

LIG- EN RUSTHOUDINGEN

1/3 van uw leven brengt u door in bed, een goede slaap- en rusthouding is daarom van groot belang. Maar ook het bed- en matrascomfort spelen een belangrijke rol bij rugklachten.

Buiklig is een houding die niet is aan te bevelen omdat er een te grote druk ontstaat op de tussenwervelschijven waardoor deze onvoldoende vocht kunnen opnemen. Een goed alternatief is een dik kussen onder de buik plaatsen.

Daarnaast ontstaat er een draaibeweging in de nekwerfels die eveneens minder goed is voor de rug.

Ruglig: de druk op de tussenwervelschijven is gering waardoor dit een goede slaaphouding is maar deze houding bevordert wel het snurken.

Zijlig: indien uw rug recht blijft, is er nauwelijks sprake van druk op de tussenwervelschijven. Normaal is zijlig minder stabiel dan ruglig tenzij u de knieën optrekt (beide benen of het onderste been alleen). Met beide benen gestrekt liggen veroorzaakt meestal een te grote uitholling in de lage rug met een verhoogde druk op de tussenwervelschijven tot gevolg.

Als laatste staan we ook nog even stil bij de fasen om uit het bed te stappen. Draai eerst naar de zijde van het bed en druk u met de elleboog, gehele arm of beide armen rustig overeind terwijl u tegelijkertijd de benen buiten het bed brengt. Schuif nu zo ver mogelijk naar de rand van het bed zodat u alleen nog met de zitknobbels van uw billen de rand van het bed voelt. Kom met enigszins gebogen knieën overeind, eventueel met de handen steunend op de knieën. Recht eerst de rug en pas daarna de benen. Soms kan het bed verhoogd een oplossing bieden voor rugpijn bij het opstaan.

HEFFEN EN TILLEN

Het is nodig om hef- en tiltechnieken te gebruiken wanneer u met de armen iets lager moet nemen dan u met een gestrekte rug aankan. Door het toepassen van deze technieken vermijdt u de buiging in de lage rug, wat enorm rugbelastend is.

Neigen

Staat een voorwerp te laag (bijvoorbeeld op een stoel) dan kunt u naar het voorwerp neigen door het bekken naar achter te brengen. Hierbij is het belangrijk dat de rug recht blijft. Aangezien bij neigen de achterste beenspieren worden uitgerekt, is de reikwijdte niet onbeperkt. Het is dus onmogelijk om een voorwerp van op de grond op te rapen met deze techniek.

Deze techniek kan gebruikt worden bij het afwassen, de tafel afvegen, enz.



Eénlijntechniek

Bij deze techniek blijft de rug recht door 1 been gestrekt op te heffen. Enig aandachtspunt is dat het been in het verlengde van de romp blijft en als tegengewicht wordt gebruikt. Indien het moeilijk is om het evenwicht te bewaren, gebruikt u best een steun (muur, tafel, stoel of eigen knie). Het is echter niet altijd nodig om het been op te heffen. Door gewoon een voet achteruit te zetten staat u eveneens met een rechte rug (bijvoorbeeld iets uit de koffer van de auto nemen of de tafel afvegen).

Deze techniek kunt u gebruiken om onder een kast te vegen, het bed op te maken, een lichte bak op te heffen, een papiertje op te rapen, af te wassen, enz.



Kniezit

Hierbij gaat u op één knie zitten alvorens het voorwerp op te heffen. De beenspieren doen hier voornamelijk het werk. In principe is het niet steeds nodig om de knie volledig op de grond te plaatsen. U kunt de beweging ook gedeeltelijk uitvoeren en dan terugkeren naar een rechte stand.



Gewichthefferstechniek

De gewichthefferstechniek is een combinatie van het bekken achteruit brengen en door de knieën gaan. Sommigen brengen hun bekken verder naar achter waardoor ze niet zo diep door de knieën moeten gaan of omgekeerd.

Bij de gewichthefferstechniek zijn onderstaande aandachtspunten van belang:

1. Plaats uw benen wijd uit elkaar zodat u een stevige basis heeft. Hierdoor komt het lichaamszwaartepunt lager te liggen en moet u minder buigen.
2. Buig tot u het voorwerp met de hand kan voelen. Indien u te diep gaat, in extreme gevallen zit het bekken lager dan de knieën, maakt u het uzelf te lastig om terug recht te staan.
3. Als voorbereiding op het heffen, steunt u best even met de handen op de knieën, dit alvorens het gewicht op te heffen. Indien u zo staat, moet de broeksriem iets loskomen van de rug. Dit betekent dat de rug in een natuurlijke kromming staat, klaar om te heffen.



Algemene tips

- Neem bij de toepassing van de verschillende technieken zo veel mogelijk steun aan de tafel, de stoel, uw knieën, de grond, de muur, enz. Hoe meer steun, hoe rugvriendelijker uw beweging.
- Iedere techniek heeft zijn voordelen. Hebt u last van zwakke knieën of beenspieren, dan neemt u best één van de eerste technieken.
- Hef niets onnodig. Als u zware lasten op wieltjes kunt zetten, hoeft u ze niet op te heffen. Iets wegduwen kan ook een optie zijn (liever niet trekken omdat dit zorgt voor een extra belasting van de rug).
- U kunt het huishouden eveneens rugvriendelijk inrichten. Voorwerpen die u dagelijks gebruikt, zoals een zware kookpot, kunt u op reikniveau plaatsen, de wasmachine hoger plaatsen, enz.
- Maak nooit een roterende beweging tijdens het heffen! Verdraai uw voeten en bekken steeds mee in de richting van uw beweging.

IV. Ontspan voldoende en versterk uw houding en spierkorset

UW RUG ONTSPANNEN

Psoashouding

De psoashouding (ruglig en onderbenen op een stoel en in een hoek van 90°) is het minst belastend voor de rug.

Tegen de muur staan

Krijgt u pijn na langdurig rechtstaan, wandelen, heffen, enz., dan kunt u gerust even met de rug tegen de muur gaan staan. Zorg ervoor dat de volledige onderrug gesteund is tegen de muur. Zet hiervoor uw voeten iets van de muur.

Uithangen aan een sportraam, een deur of een open trap

Om de afstand te vergroten tussen de nek en het bekken kunt u hangen aan een deur, een open trap of een sportraam. Zorg ervoor dat uw voeten steeds gesteund blijven op de grond (of neem desnoods een bankje om op te staan) en dat u een goede grip hebt met de handen. Uw armen blijven gestrekt en u zakt langzaam door de benen. Blijf zo een 15-tal seconden hangen.

Ruglig en knieën optrekken

Dit is één van de betere oefeningen om de lage rugspieren te ontspannen. In ruglig met de benen opgetrokken start u met het bekken en de lage rug tegen de grond te drukken (bekken kantelen).

Dan brengt u langzaam één knie naar de borstkas en trek deze naar u toe. U kunt ook twee knieën optrekken of uw knie licht schuin brengen (linkerknie naar de rechterschouder). Dit zorgt voor een bijkomend rekkingseffect.



VERSTERK UW HOUDING EN ZORG VOOR SPIEREVENWICHT

Door alle romp- en beenspieren meer (en beter) te gebruiken, wapent u uw lichaam tegen overbelasting van de rug. Spieren versterken kan men in het algemeen door meer te gaan bewegen (trappen nemen in de plaats van de lift, kleine boodschappen doen met de fiets of te voet in de plaats van met de wagen) of te sporten (wandelen, fietsen, enz.).

Door verkeerd gebruik van de rug en het frequent aannemen van een foutieve houding creëert u een spieronevenwicht. Met rek- en/of versterkingsoefeningen van bepaalde spiergroepen kan het onevenwicht hersteld worden. Bij rugscholing wordt een oefenschema op maat opgesteld.

Belangrijk is dat het volledige korset geoefend wordt. Hoe sterker de spieren zijn (kracht en uithouding), hoe beter ze u (ook bij langdurige of bij slechte houdingen) zullen ondersteunen.

Algemene aandachtspunten bij de oefeningen

- Zorg voor een stevige en harde ondergrond, bijvoorbeeld een matje. Oefenen in een zetel of op het bed wordt afgeraden omdat de rug hier meestal op doorzakt.
- Let op uw ademhaling. Inademen tijdens de rusthouding en uitademen tijdens de oefening. Wanneer u problemen hebt bij de ademhaling kan het helpen luidop te tellen bij de oefening.
- Doe de oefeningen steeds op uw eigen tempo zonder u te forceren.
- Alles is afhankelijk van uw eigen individuele mogelijkheden en beperkingen.
- Vermijd overdreven herhaling van dezelfde beweging.
- Zorg steeds voor een correcte en stabiele uitgangshouding.

Aandachtspunten bij rekoefeningen

- Nooit naveren of forceren.
- Wanneer u pijn voelt, stop dan onmiddellijk.
- Hou elke oefening 10 tellen aan en keer daarna terug naar de beginpositie.
- Voer elke oefening 3 à 5 keer uit.
- Herhaal de oefening telkens aan beide zijden.

Een veelvoorkomend probleem zijn te korte achterste beenspieren wat een negatieve invloed heeft op de stand van het bekken. Deze spieren zijn gemakkelijk te verlengen door een eenvoudige oefening. Al zittend, vooraan op een stoel zet u uw hiel op de grond en trekt u uw tenen op. Daarna neigt u de romp lichtjes naar voor (met een rechte rug) tot u strek voelt in de achterste beenspieren. Hou dit een 10-tal seconden aan.

V. Meer informatie

Wenst u meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen? Ga dan langs bij het kantoor van uw Liberale Mutualiteit en **vraag naar onze gezondheidsbrochures**.

U kunt voor meer informatie ook altijd terecht op de website van uw Liberale Mutualiteit: www.liberalemutualiteit.be.



Vergeet u zeker niet te abonneren op de tweemaandelijke **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website. Deze nieuwsbrief staat boordevol actuele gezondheidsinformatie en lokale activiteiten.

Sportievak vzw

Groeningelaan 40
8500 Kortrijk

☎ 056/26.44.20

info@sportievak.be - www.sportievak.be

Associatie AKB- Nationaal Kinesitherapeutenkartel vzw

Imperiastraat 16
1930 Zaventem

☎ 02/725.27.77 - 03/253.25.00

info@vkv.be - kinesitherapeutenkartel@scarlet.be

Associatie van bewegingsconsulenten vzw

Frans Rottiersstraat 3
2880 Wintam (Bornem)

☎ 03/889.88.82

info@beweging.org - www.beweging.org

Deze brochure werd gerealiseerd dankzij de inzet van Steven Dutry van de vzw Sportievak en de medewerking van de Associatie van bewegingsconsulenten vzw, Ondersteuning in Thuiszorg vzw en de Liberale Beweging voor Volksontwikkeling vzw.

Foto's: © ABC vzw, gebruik mits schriftelijke toestemming

Liberal Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 - 📠 03/225.02.35

info@lmpa.be - www.lmpa.be

Liberal Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be - www.libmutbrab.be

Liberal Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 - 📠 050/45.01.02

info@lmwvl.be - www.lmwvl.be

Liberal Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 - 📠 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be - www.libmutov.be

Liberal Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 - 📠 011/22.20.67

info@lml.be - www.lml.be

Liberal Mutualiteit – Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - 📠 02/452.62.20

info@lmvlg.be - www.lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie juli 2009