



Kinderen

De vieren-
twintig uur
van een
wervelkolom

Preventieve
oefeningen

Buikspieren





VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Franck Desmyttère
Lenniksebaan 808 - 1070 Brussel

REDACTIE:

Franck Desmyttère, kinesitherapeut
Piet Fischbach, psycholoog

FOTO'S

Stéphane Bazzo, VISUAL NEWS
Franck Desmyttère
Piet Fischbach

GRAFISCHE VORMGEVING

Nathalie da Costa Maya, CDCS vzw.

DANKWOORD

BELGACOM
BEL RTL
LIONS CLUB DISTRICT 112
McCANN-ERICKSON BELGIUM
RTL-TV1
VISUAL NEWS
UNIVERSITE LIBRE DE BRUXELLES

Centrum voor Samenwerking op het gebied van Onderzoek en Vorming in de Neurochirurgie van de Wereldgezondheidsorganisatie

Lenniksebaan 808
B-1070 Brussel - België
Contact: P. Fischbach
Tel.: +32-2-555.42.87
Fax: +32-2-555.69.95

Wereldgezondheidsorganisatie
CH-1211 Genève 27 - Zwitserland
Dr. L. Prilipko
Coordinator, Neuroscience
Departement of Mental Health

INTERNET : <http://eenrugvoorhetleven.org>

September 1999

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of herdrukt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Woord vooraf

Rugpijn is een sociaal-economisch probleem. Eén tot twee percent van de wereld-bevolking wordt er jaarlijks mee geconfronteerd. Rugklachten zoals lumbago en ischialgie zijn de belangrijkste oorzaken van arbeidsongeschiktheid bij personen jonger dan 45 jaar. De gevolgen voor onze economie zijn bijzonder groot. Deze ziekte kost aan ieder land verschillende miljoenen euro per jaar.

Dikwijls beperkt de kwaal zich tot pijn in de lendenen waardoor men zijn activiteiten dient aan te passen. Soms echter is het de beginfase van een discus hernia waarvoor soms alleen een operatie soelaas kan bieden. In België worden jaarlijks meer dan 8000 patiënten geopereerd van een rughernia. De operatie zelf vormt niet het grootste probleem, wel het feit dat de hernia op een pijnlijke manier kan terugkeren, met of zonder voorafgaande operatie. Hoe kunnen we dit voorkomen? Wat kunnen we hieraan doen? Het is een probleem waar ieder van ons mee te maken heeft!

Zowel de Wereldgezondheidsorganisatie, als haar onderafdeling, de 'WHO Werkgroep voor Neurochirurgie' (WHO Working Group on Neurosurgery), zien de ernst van dit probleem in. Daarom hebben ze ons als 'Centrum voor Samenwerking op het gebied van Onderzoek en Vorming in de Neurochirurgie' (Centre Collaborateur de l'OMS pour la Recherche et la Formation en Neurochirurgie) de opdracht gegeven deze brochure samen te stellen.

De brochure is zowel bedoeld voor kinderen als volwassenen. Inderdaad, vanaf zeer jonge leeftijd wordt onze wervelkolom zwaar belast, onder meer door het dragen van een overladen schooltas of het aannemen van slechte houdingen. Zowel thuis als op het werk worden dagelijks verkeerde bewegingen gemaakt die uiteindelijk leiden tot ernstige rugkwalen als we geen voorzorgsmaatregelen nemen.

Enkele nuttige raadgevingen

- Vermijd **overtollig gewicht**; dit

belast de rug en drukt de tussenwervelschijven samen.

- Leer **aangepaste houdingen** aan, bijvoorbeeld bij het dragen van een klein kind, het optillen van een gewicht enz.
- Leer uw **rug te rechten** om hem te beschermen bij het verrichten van zware arbeid. De wijze waarop dit moet gebeuren, wordt verder in deze brochure uitgelegd.
- Versterk uw buik- en rugspieren. Zo kunnen ze een **beschermende spierenbundel (inwendig korset)** vormen tegen rugklachten.
- Doe regelmatig aan **lichaamsbeweging** ter compensatie van de zittende activiteiten op school of op het werk.
- **DENK AAN UW RUG VOORALEER DE RUGKWALEN OPTREDEN!**

Goede gewoonten leert men van kindsbeen af. Een belangrijke taak

is hiervoor weggelegd voor opvoeders en in het bijzonder gymnastiekleraars. De rol van de huisarts is essentieel, aangezien hij de eerste is tot wie men zich wendt bij rugklachten.

Samenwerking met kinesitherapeuten is ook noodzakelijk; zij helpen niet alleen bij rugklachten, ze leggen ook uit op welke wijze deze kunnen voorkomen worden.

Het is nooit te laat om aan zijn rug te denken, of men al dan niet pijn heeft. Voorkomen is beter dan genezen.

Een rug voor het leven is dan ook de beste verzekering om in optimale conditie het derde millennium aan te vatten.

Professor Jacques Brotchi
Onderzoek en Vorming in de Neurochirurgie
van de Wereldgezondheidsorganisatie

In 1995 werd binnen de Wereldgezondheidsorganisatie de Werkgroep voor Neurochirurgie (World Health Organization-Working Group on Neurosurgery) opgericht. Deze werkgroep moet een programma ontwikkelen onder de naam 'Neurochirurgie en Openbare Gezondheid'.

Momenteel werkt deze groep van internationale experts, die eveneens de Wereldfederatie van Neurochirurgische Verenigingen vertegenwoordigen, aan een educatief programma voor het grote publiek. Deze experts verdiepen zich meer specifiek in belangrijke epidemiologische, sociale en persoonlijke problemen die verregaande economische gevolgen hebben voor de moderne maatschappij.

Eén van die problemen is rugpijn. Het is algemeen bekend dat rug-

klachten van allerlei aard een bijzonder grote invloed hebben op het functioneren van het individu thuis en op het werk. Rugkwalen zijn een belangrijke bron van werkverzuim wat nefaste economische gevolgen heeft.

Om die reden is het belangrijk aandacht te besteden aan de preventie, die bij de opvoeding moet beginnen.

Deze uitstekende brochure is opgesteld door de Dienst Neurochirurgie van het Erasmusziekenhuis (Centrum van Samenwerking van de Wereldgezondheidsorganisatie). Ze beantwoordt volledig aan de doelstellingen van het programma en ze bevat nuttige informatie voor eenieder.

Professor Armando Basso
Voorzitter van de WHO Working Group on Neurosurgery

Nuttige informatie

De goede houdingen worden aangeduid met het teken «☑».

De verkeerde houdingen worden aangeduid met het teken «☒».

Sommige houdingen op de foto's zullen bij u als overdreven voorkomen. Het zijn nochtans de ideale posities om uw rug te beschermen.

Er wordt dikwijls gesproken over het **principe van de rechte rug**. Men kan zijn rug rechten door het gelijktijdig samentrekken van buik- en rugspieren waardoor de wervelkolom en het bekken samen bewegen. De bewegingsas bevindt zich op het niveau van de heupen.

Een andere manier om zijn rug te sparen, is het **plooien door de knieën terwijl men de rug goed recht houdt**.

Om deze houding correct uit te voeren is het absoluut noodzakelijk om de spieren van rug en buik te ontwikkelen (het inwendig korset).

Het is niet omdat we dagdagelijks verschillende verkeerde houdingen aannemen zonder daar directe hinder van te ondervinden of pijn te voelen dat die onschadelijk zijn.

Door de herhaling ontstaat de kwaal.

We wensen op te merken dat sommige houdingen die in deze brochure worden afgeraden wel kunnen uitgevoerd worden onder toezicht van een specialist tijdens een specifieke fysieke activiteit.

Indien u van mening bent dat u **teveel weegt**, aarzel dan niet om de hulp van uw huisarts in te roepen om te vermageren.

Indien u **rugpijn** heeft, een **operatie** hebt ondergaan of aan een progressieve **ziekte** lijdt, is het aan te raden eerst een geneesheer te raadplegen alvorens met de oefeningen te starten.

Buiten de hierboven geschetste situaties kunt u de preventieve raadgevingen die in deze brochure worden vermeld gedurende uw hele leven toepassen.

Wel raden we u aan om progressief te werk te gaan. U moet **het ritme geleidelijk opdrijven tot u drie maal per week ongeveer 10 tot 15 minuten per dag oefent**. Men moet er naar streven om na twee maanden dagelijks 15 minuten te turnen. Het is belangrijk om de oefeningen af te wisselen.

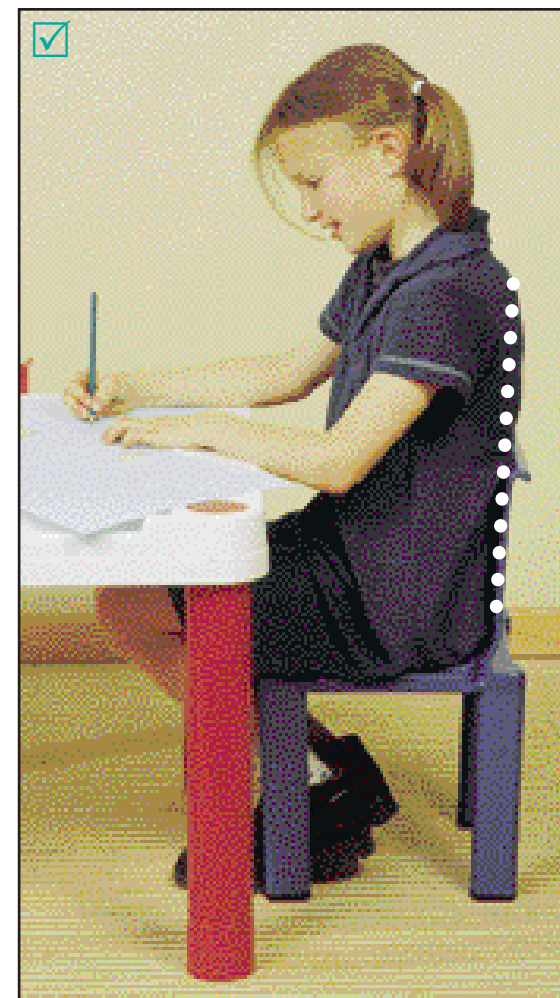
Kinderen

1

Van in hun prille jaren worden kinderen in situaties geplaatst die nefast zijn voor hun wervelkolom: lang stilzitten in de klas,

overladen schooltassen, steeds verminderende lichamelijke activiteiten...

De zithouding van het kind moet verbeterd worden. Aangezien het kind zich in volle groeiperiode bevindt, kunnen slechte zithoudingen de uiteindelijke vorm van de wervelkolom aanzienlijk beïnvloeden. We moeten het kind leren om niet over zijn werkblad te hangen maar om zich recht te houden door het samentrekken van de spieren.





De schooltas moet **over beide schouders** gehangen worden om **de last symmetrisch** ten opzichte van de wervelkolom **te verdelen**.

Een andere oplossing om de wervelkolom evenwichtig te belasten is **aan beide handen een zelfde gewicht te dragen**.



Indien het kind zijn schooltas in één hand of over één schouder draagt zal het de onevenwichtige positie compenseren door zijn wervelkolom schuin te houden. Indien het kind dagelijks dergelijke houding aanneemt, zal de wervelkolom na verloop van tijd een afwijking vertonen.



Gehurkt zitten : Kinderen gaan spontaan op hun hurken zitten om te spelen of om een voorwerp op te rapen. Waarom niet verder gaan met deze goede gewoonte? Al wat jong aangeleerd is, werpt zijn vruchten af op latere leeftijd.



Een goede gewoonte is, steeds te hurken als men een kind wil opheffen of een voorwerp wil oprapen. Door been- en dijspieren te gebruiken, spaart men zijn rug.



Een klein broertje of zusje op de heupen dragen, leidt tot een scheve heupstand, wat dan weer een scheve wervelkolom tot gevolg heeft.

De vierentwintig uur van een wervelkolom

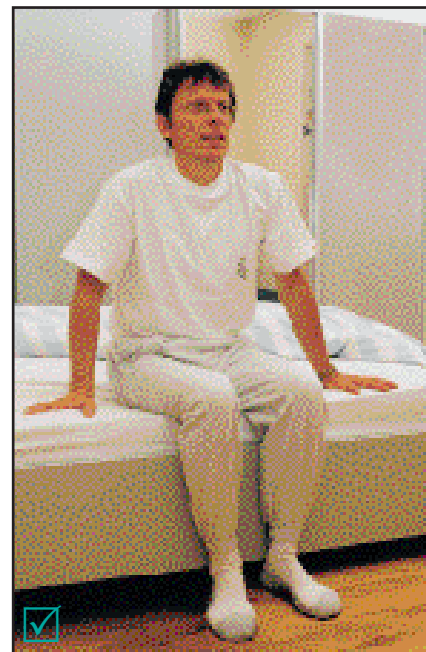
In het dagelijks leven worden talrijke bewegingen uitgevoerd die rugpijn tot gevolg hebben en waar we ons niet altijd van bewust zijn. Zij tasten langzaam maar zeker de wervelkolom aan zoals de zool van een wandelaar het trottoir uitslijt. We moeten dan ook tijd nemen om onze gewoontes te veranderen en om de ideale bewegingen aan te leren. Bovendien zal een kind in zijn later leven een correcte lichaamshouding aannemen als hij van kindsbeen af zijn ouders het goede voorbeeld heeft zien geven.



Opstaan

De nachtrust helpt om de schade van de dag te herstellen. Voorzichtigheid is dan ook geboden als men 's ochtends het bed verlaat.

Om in alle veiligheid op te staan moet men zich op een zij draaien, dan steunend op een arm **de benen over de bedrand plaatsen**; de benen vormen een tegengewicht met de romp. Let erop dat uw rug goed recht blijft tijdens de overgangsfase naar de zithouding. Gebruik dijen en armen om vervolgens recht te komen. Verder zorgt een stevige matras voor het ideale slaapcomfort.





Het bed opmaken :

Plooi de benen met een rechte rug om de matras te bereiken. Indien het bed laag bij de grond staat is het nodig om te hurken.

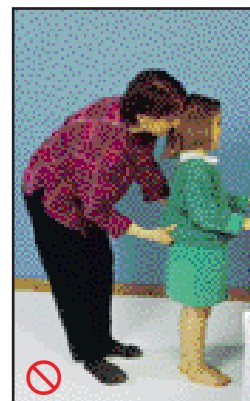


Schoenen aantrekken : Wanneer men hurkt of zit om zijn schoenen aan te trekken kan men gemakkelijk zijn bewegingen controleren en dan werkt men vooral vanuit de heupen. Ook kan men zijn voet op een stoel of een traprede zetten. In dat geval vermijdt men dat de wervelkolom zich volledig buigt omdat de romp steunt op het dijbeen.



Het haar van een kind kammen :

Deze eenvoudige handeling kan pijnlijk worden als men zich teveel naar voor buigt. Een voetbankje volstaat om deze handeling voor iedereen aangenaam te maken.



Een kind aan- en uitkleden,

gebeurt op dezelfde wijze. Door het kind op een verhoog te plaatsen vermijdt men om zijn rug te krommen. Een laag bed kan ook helpen.



Een baby aan- en uitkleden en verzorgen gebeurt al te dikwijls op een te lage en onaangepaste luiertafel. Pas de hoogte van de tafel aan aan de leeftijd van het kind en aan uw eigen grootte.

Ook hier wordt uw rug onnodig vermoeid als u te lang in een gebogen houding blijft staan, met rugkwalen tot gevolg.

Door uw gehele romp te buigen en terzelfdertijd uw rug te rechten kunt u zonder enig risico uw baby optimaal verzorgen.



Een kind dragen :

Heel wat moeders beschadigen hun rug door het op de heup dragen van hun kind. Draag uw kind zoveel mogelijk vooraan, of, voor langere periodes, op de rug.

Een gezonde rug geeft u meer comfort waardoor u op een aangename manier uw kind kunt verzorgen.

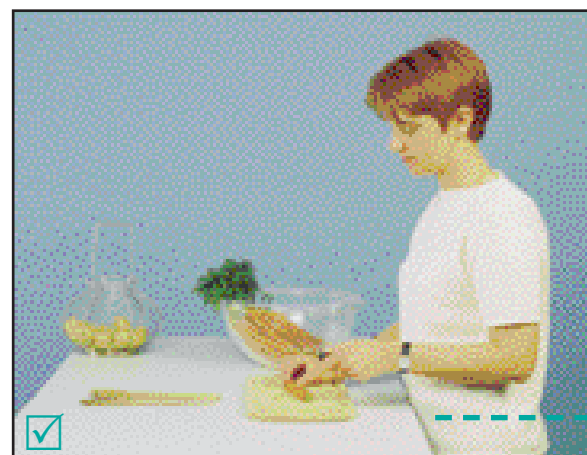
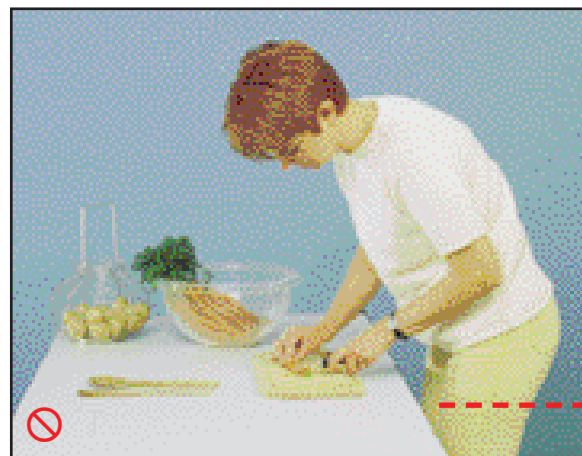


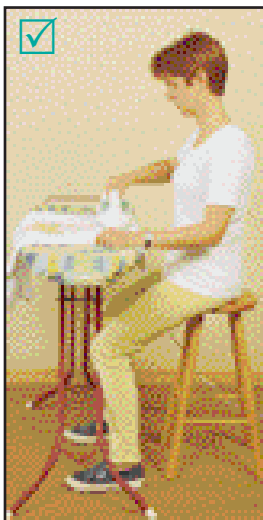
Rechtstaande activiteit :

Zonder er zich rekenschap van te geven staan we heel wat uren aan een werkvlak: tanden poetsen, zich wassen, koken, afwassen enz.

Om de rug te sparen moet het werkvlak op de hoogte van de heupen komen.

Indien het vlak lager is, steunt u best met uw dijen tegen de rand van het werkvlak en buigt u de romp met een rechte rug..





Om te strijken gaat men bij voorkeur op een hoge stoel zitten zodat de beenspieren ontlast worden en de rug in een correcte houding komt te staan.

Als u toch rechtopstaand wenst te strijken, plaats dan een steun onder een voet, zoals op de foto wordt geïllustreerd, om het bekken in evenwicht te houden en de rugspieren te ontspannen.

Bij het langdurig strijken

wisselt u best houdingen af. Het is aan te raden **om nooit langer dan 50 tot 60 minuten in dezelfde houding te blijven werken**. Ga daarom na een uurtje werken, een vijftal minuten wandelen vooraleer weer een stilstaande houding aan te nemen.

Het schoonmaken van de vloer

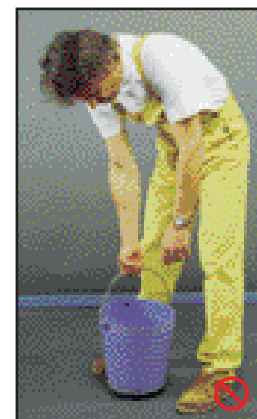
is dikwijls de oorzaak van rugkwalen. Zorg ervoor dat de steel van uw borstel of mop voldoende lang is. Ideaal is het als de steel tot aan uw schouder reikt. Indien de steel kort is moet u een been lichtjes buigen zodat uw rug recht blijft.



Bij het uitwringen van een dweil gaat u best op uw hurken of knieën zitten om uw rug te sparen.



Vermijd bij het vervoer van lasten dat de voorwerpen teveel naar voor hangen. Houd ze zo dicht mogelijk bij de as van uw rug. Ieder gewicht dat te ver van het lichaam wordt gehouden verhoogt de druk op de rugstreek.





Momenten van ontspanning :

Wanneer we ons lekker lui in een zetel neervlijen, en ons daarbij goed voelen, brengen we, paradoxaal genoeg, schade toe aan onze rug. Deze verkeerde houding komt bovenop de andere die we in de loop van de dag gehad hebben.



Door een accumulatie van verkeerde houdingen tijdens het (huishoudelijk) werk en het toenemende sedentaire leven in de moderne maatschappij is ieder van ons een potentiële rugpatiënt.



Zorg er daarom voor dat, zelfs als u ontspannen in een zitbank zit, uw wervelkolom zich ontspant, door bijvoorbeeld een kussen onderaan uw lenden te plaatsen. Recht uw wervelkolom op een correcte wijze bij het opstaan. Vermijd het om "foute bewegingen" te maken en om op een bruske manier op te staan.



Tijdens onze dagelijkse werkzaamheden belasten we onze rug onnodig. De bewegingen gebeuren zo automatisch dat we er ons niet bewust van zijn. Het is nodig om bewust te worden van de automatische, verkeerde bewegingen die we maken. Door ze aan te passen zullen we op langere termijn rugklachten vermijden en zijn we verzekerd van een gezonde rug.

Kantoorwerk :

Druk uw rug goed recht tegen de rug van de stoel.

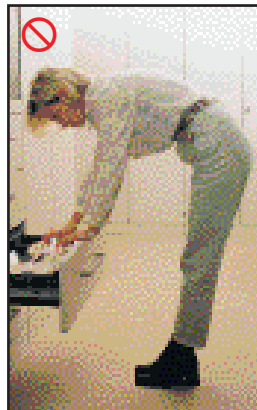
Als men de benen lichtjes opheft, ontspannen de spieren en wordt de bloedcirculatie verbeterd.

Gekruiste benen en een niet ondersteunde wervelkolom veroor-

zaken na enige tijd dezelfde vorm van moeilijkheid als die veroorzaakt door het sjouwen met zware voorwerpen.

Het is erg belangrijk dat men langdurig zitten onderbreekt door een kleine wandeling te maken, enkele rekoefeningen enz.

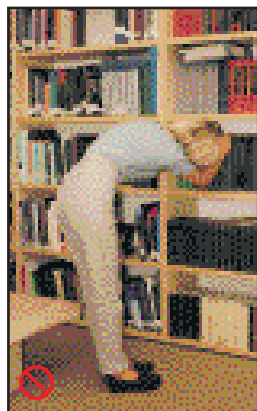




Omgaan met kleine voorwerpen houdt ook gevaren in. Men moet zijn houding aanpassen aan het uit te voeren werk. Daarom, bijvoorbeeld, buigt men best door zijn knieën om de onderste lade van een kast te bereiken.



Bemerk het verschil in houding bij het plaatsen van een boek in een kast: rechts wordt de wervelkolom geweldig aangedaan, links wordt hij evenwichtig belast.



Rechts geeft nog een voorbeeld van een onnodige overbelasting van de rug.

Op de linker foto ziet men hoe de rugbelasting kan verminderen door de romp met een rechte rug te buigen.

Uit een wagen komen :
recht uw rug, draai in blok op uw billen, houd met een hand de stijl

van het portier vast en druk u met de andere hand af van de zetel.





Gewichten tillen : om uw rug zo weinig mogelijk te belasten dient u uw dijspieren te gebruiken in plaats van uw rugspieren. In het

slechte voorbeeld hierboven ziet u **de gestrekte benen en de gebogen rug.**



Til een vracht steeds **op door de kracht van uw dijen te gebruiken met geplooid knieën en rechte rug**

(zoals bij gewichtheffers). Als het voorwerp te zwaar is laat u dan helpen.

Preventieve oefeningen

Om uw rug goed te verzorgen, soepel en beweeglijk te houden, dient u best drie maal per week te oefenen. Ideaal zou echter zijn om dit elke dag te doen. Dank zij de verder beschreven oefeningen zal uw wervelkolom langer meegaan. Een vermoeidheidsgevoel

in uw rug is normaal. Om daaraan te verhelpen, bestaan er aan-gepaste oefeningen. Zoek hiervoor een rustige omge-ving op, zodat u naar uw lichaam kunt luisteren. Forceer u nooit tijdens deze oefeningen. Aarzel niet uw arts te raadplegen bij aanhouden-de rugpijn. De volgende oefeningen mogen uitgevoerd wor-den vanaf zes jaar.

1 ONTSPANNING : Neem in de loop van de dag gedurende een tiental minuten deze houding aan: de benen op een stoel of zitbank leggen in een houding van ongeveer 90°. Ontspan uw rugspieren.

2 BEKKENKANTELING : Maak uw rug hol en rond door uw buik- en bilspieren afwisselend op te spannen.

3 RUGSPIERSTRETCHING : Vanuit positie 2, plaats uw benen gestrekt tegen de muur, trek uw tenen naar u, kantel uw bekken en druk uw nek tegen de grond. U mag geen pijn voelen. Met enige ervaring kan u deze oefening uitvoeren zonder hulp van de muur.



4 DE KLEINE BRUG : Vanuit positie 2, druk u af op uw hielen, hef uw bekken van de grond, gevolgd door uw lage rug en uw schouderbladen en leg al uw gewicht op uw achterhoofd. Houd dit enkele seconden aan en ontrol in de omgekeerde richting.



5 HOLLE RUG OP HANDEN EN KNEIËN : Laat de rug doorzakken en de buik ontspannen terwijl u inademt. Deze oefening rekt uw rug zonder hem te belasten.



6 RONDE RUG OP HANDEN EN KNEIËN : Trek uw buik in terwijl u uitademt, maak uw rug en nek rond en druk uw schouderbladen zover mogelijk naar buiten.



7 STREK-OEFENINGEN : Ga op handen en voeten zitten, strek handen naar voor uit terwijl u uitademt. De dijbenen moeten loodrecht op de grond blijven.



8 OPHANGING : ga aan een deur hangen, of beter nog aan een staaf, ontspan u en voel uw lichaam uitrekken. De benen mogen gestrekt zijn zonder steun, of geplooid met de voeten rakend aan de grond.

Nooit springen om een oefening te beëindigen.

9 HEUPSTRETCHING : Plaats één voor één de knieën op de borst, trek de knieën naar u toe om de rug te ronden.



10 ENKELZIJDIGE STRETCHING :

Trek een knie op tot tegen de borst en plaats de handen rond de opgetrokken knie. Het andere been mag in het begin van de grond komen. Ontspan u tijdens de oefening. Trek wisselend linker en rechterbeen op.



11 DE RUG VERSOEPELEN : Ga op de linkerzijde liggen, de linkerarm drukt de geplooid rechterknie tegen de grond, de rechterarm ligt gestrekt op de grond.



Maak een halve cirkelbeweging met de rechterarm terwijl u naar uw hand kijkt.



U moet er naar streven om uw rechterschouder zo dicht mogelijk tegen de grond te drukken.



Adem in en adem uit tegen het einde van de zwaaibeweging waardoor u verder kunt reiken.

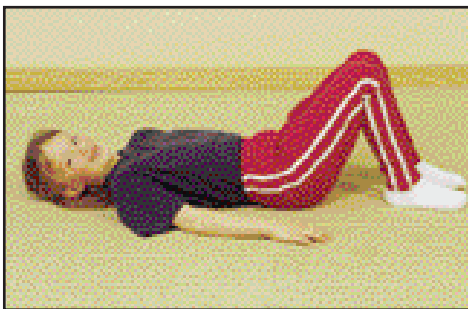
Voer deze oefening langs beide zijden uit.



Buikspieroefeningen

Buikspieren worden minder en minder gebruikt in ons dagelijks leven. Ze spelen nochtans een belangrijke rol bij een goede houding en bij de preventie

van rugkwalen. Een sterk inwendig korset is een levensverzekering voor uw rug. Deze oefeningen zijn niet agressief en ze mogen geen pijn veroorzaken.



Beginpositie.

Ga op uw rug liggen, de armen gestrekt op de grond, de benen gebogen en de voeten plat op de grond.



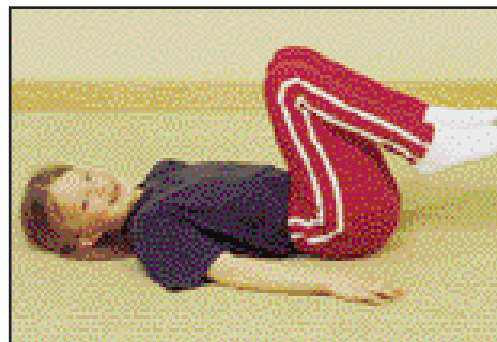
12 Vanuit de beginpositie, breng de benen in horizontale positie, de dijen haaks op de romp. Blijf 1 tot 2 minuten in deze houding.



13 Ga in de haakse houding (foto 75) liggen, hef uw bovenlichaam tot aan uw schouderbladen van de grond, de armen naar voor gestrekt en ga vervolgens terug liggen. De benen mogen niet bewegen. Adem uit bij het heffen.



14 Vanuit de beginpositie, til de schouders van de grond tot uw handen de knieën raken terwijl u uitademt. Het is niet nodig om volledig recht te komen om uw buikspieren te versterken.



15 Trek de knieën op tegen uw borst, iets verder dan in verticale positie, terwijl u uitademt; de armen gestrekt naast het lichaam laten liggen.



16 Combineer de oefeningen 14 en 15 door ze gelijktijdig uit te voeren. Hef de schouderbladen van de grond terwijl u de knieën optrekt. Adem uit terwijl u uw spieren aanspant.

We hebben in deze brochure willen aantonen hoe belangrijk het is om aandacht te hebben voor de permanente maar vaak onbewuste belasting van de rug.

We hebben er op gewezen dat kinderen spontaan bewegingen uitvoeren die de rug beschermen.

Het is dus uitermate belangrijk deze goede gewoonten in stand te houden.

Inderdaad, een goede rug is van kapitaal belang.

Voorkomen is beter dan genezen. Dit bereikt u door voortdurend aandacht te besteden aan uw houding en bewegingen.

Zo vergroot u uw kans op:

een rug voor het leven!



**VOOR ALLE AANVRAGEN OF INFORMATIE
IN VERBAND MET DEZE BROCHURE :**

TEL: +32-2-555.42.87

FAX: +32-2-555.69.95

E-MAIL : een_rug_voor_het_leven@hotmail.com

WEBSITE

<http://eenrugvoorhetleven.org>

Frequently asked questions

Ziehier enkele frequent door patiënten gestelde vragen, en de antwoorden die kunnen gegeven worden.

Ik heb rugpijn als ik in en uit de auto stap, wat moet ik doen ?

De auto's van vandaag zijn over het algemeen hoger, wat toelaat gemakkelijker in en uit het voertuig te stappen. In het geval van lumbalgie is het inderdaad moeilijker uit een voertuig te komen waarvan de zetels lager zijn dan de knieën. Een mono-volumewagen daarentegen zal deze handeling vergemakkelijken, want de persoon moet zich slechts draaien op de zetel om uit te stappen. De regeling van de zetels is eveneens primordiaal om de druk te verminderen. Een zetel moet de lumbale regio ondersteunen, de thoraxkromming nauwkeurig volgen en de nek toelaten uit te rusten. De auto's van vandaag hebben steeds vaker zetels waar de lumbale steun kan geregeld worden. Een ander belangrijk punt : de hoek tussen de zitting en rugleuning. De rugleuning moet 90° ten opzichte van de zitting blijven, deze hoek mag

niet verminderd worden.

Als de pijn zich voordoet tijdens het besturen van een voertuig, moet men vermijden dat ze voorkomt. Men moet dus bewegen ! Bv. door het bekken van voor naar achter te kantelen om de druk en de spanningen in de wervelkolom te wijzigen.

Lange afstanden zonder onderbreking moeten vermeden worden.

Voor een wervelkolom zou de ideale tijd om te rijden zonder onderbreking 1,5 à 2 uur niet mogen overschrijden.

Welke sporten beoefenen als men last heeft van zijn rug ?

Het is te verkiezen te beginnen met oefeningen ter versoepeling van de rug, daarna met versteviging van de buikspieren. De buikspieren worden immers slechts weinig gebruikt in het moderne leven (sedentaire levenswijze).

Vervolgens kan zwemmen aangeraden worden voor het onderhoud van de wervelkolom. Let

op : niet alle zwemstijlen worden aanbevolen ! Schoolslag moet beperkt worden omwille van de vermeerdering van lordose als de zwemmer zijn benen intrekt ; het kan oorzaak zijn van verergering van de symptomatologie. De aangeraden stijlen zijn rugslag, crawl en zwemmen op de zij.

Mijn bed is 15 jaar oud, wat moet ik doen ?

We brengen 1/3 van ons leven al liggend door, met de aanleg onze wervelkolom te vernielen als ons beddegoed niet in goede staat is ! Een matras moet de wervelkolom ondersteunen op het niveau van de cervicale lordose, de lumbale lordose en de knieholten. Daarentegen moet ze inzakken op het niveau van de schedel, de thoracale kyfose, het sacrum en de hielen. De hardheid van de matras moet dus aangepast zijn aan het gewicht van de persoon. De matras moet de morfologie van de rug nauwkeurig volgen en niet omgekeerd. Beddegoed dat tekenen van verzakking vertoont, moet worden vervangen, omdat de steun niet meer voldoende efficiënt is. Een matras moet regelmatig omgekeerd worden van links naar rechts en van boven naar onder, om de vervormingen als gevolg van de herhaalde druk te veranderen.

Ik vind het gewicht van de boekentassen van mijn kinderen absurd, wat denkt u ervan ?

Als we niet willen dat onze kinderen de lumbalgie-lidmers van morgen worden, moet het gewicht van de boekentassen ook gecontroleerd worden. Een kind van 10 jaar, dat 30 kg weegt, draagt op de rug, als het niet aan de hand is, een last van de grootte-orde van 6 à 10 kg, in sommige gevallen een derde van zijn gewicht !

Idealiter zou het gewicht van de boekentas 1/5 of 1/6 van het gewicht van het kind niet mogen overschrijden. Het is nooit te laat om te reageren, vooral bij kinderen. Laat ons hen het goede voorbeeld geven en het gewicht van wat ze dragen nagaan.

Frank DESMYTTÈRE,
Kinesitherapie, Erasmus Ziekenhuis, Brussel

Piet FISCHBACH,
Psychologie, Erasmus Ziekenhuis, Brussel

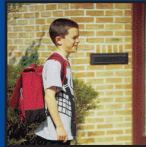
Woord vooraf

Informatie

Besluit

FAQ

Kinderen



Dagelijkse
activiteiten



Preventieve
oefeningen



Buikspieren

