

Vermijd rugklachten

Een goede houding in 5 stappen

Door bij alles wat u doet een goede lichaamshouding aan te nemen, kunt u heel wat klachten aan rug, nek of gewrichten vermijden. Prof. dr. Gaëtane Stassijns helpt u op weg naar de juiste houding.

1 Oefen de correcte basispositie in

‘Veel mensen zijn het zo gewoon om een foute houding aan te nemen, dat een juiste basispositie heel vreemd aanvoelt voor hen. Een correcte houding is een positie waarbij u beide voeten recht onder uw heupen plaatst (bij zithouding moeten beide voeten stevig op de grond staan). Bil- en buikspieren zijn lichtjes opgespannen. Een holle rug is absoluut te vermijden, maar naar de andere kant doorbuigen is ook nergens voor nodig natuurlijk. Het beste kunt u de natuurlijke kromming van uw rug volgen. Ontspan uw schouders en trek ze lichtjes naar achteren, zodat uw borstkas zich opent. Hou uw hoofd fier rechtop. Om te weten of uw hoofd zich in de juiste positie bevindt, maakt u met uw duim en wijsvinger een L. Plaats

uw duim op de bovenkant van uw borstbeen en laat de onderkant van uw kin rusten op uw wijsvinger. Beeld u in dat u een trotse Spaanse doña bent of een marionet die aan een touwtje hangt. Oefen deze positie zo lang in tot het een automatisme wordt.’

2 Verander geregeld van houding

‘Een kwartier lang een slechte houding aannemen, hoeft niet meteen problemen op te leveren. Maar doet u dat uren na elkaar, dan zult u onvermijdelijk klachten ontwikkelen. En vandaag zijn er heel wat mensen die lange tijd dezelfde positie aanhouden: jongeren die constant gamen, volwassenen die een hele dag op de computer werken ... Eigenlijk is langer dan een uur dezelfde houding aannemen sterk af te raden. Moet u voor uw job een hele dag met de computer werken, verplicht uzelf dan om af en toe eens recht te staan. Zet de printer bijvoorbeeld een eind van uw bureau, of gebruik pauzesoftware die aangeeft wanneer het tijd is om een korte break te nemen.’


3 Breng uzelf uit balans

Een bijzonder efficiënte manier om een goede houding te versterken, is stabilisatie-oefeningen uitvoeren. Daarbij wordt een onderdeel van uw lichaam in onevenwicht gebracht, met de bedoeling dat u zelf weer uw balans zoekt. Stabilisatie-oefeningen trainen vooral de diepe spieren, de spieren die dicht bij ons skelet liggen en die ons rechtop houden. Op termijn bouwt u op die manier een soort “korset” op van spieren die u recht houden. Een strandwandeling maken op uw blote voeten bijvoorbeeld is een prima training, omdat u daarbij constant uw evenwicht moet zoeken. U kunt ook oefenen met een balanskussen of een oefenbal, verkrijgbaar in de sportzaak. Plaats het kussen op een stoel of ga zitten op de oefenbal. Maak dan bewegingen die uw lichaam uit balans brengen: strek uw armen en benen voor, achter of naast u uit, en probeer uw evenwicht opnieuw te zoeken. Vertrek altijd vanuit de juiste basishouding. In het begin laat u zich het best begeleiden door een kinesitherapeut zodat u de oefeningen correct aanleert.’

ningen uitvoeren. Daarbij wordt een onderdeel van uw lichaam in onevenwicht gebracht, met de bedoeling dat u zelf weer uw balans zoekt. Stabilisatie-oefeningen trainen vooral de diepe spieren, de spieren die dicht bij ons skelet liggen en die ons rechtop houden. Op termijn bouwt u op die manier een soort “korset” op van spieren die u recht houden. Een strandwandeling maken op uw blote voeten bijvoorbeeld is een prima training, omdat u daarbij constant uw evenwicht moet zoeken. U kunt ook oefenen met een balanskussen of een oefenbal, verkrijgbaar in de sportzaak. Plaats het kussen op een stoel of ga zitten op de oefenbal. Maak dan bewegingen die uw lichaam uit balans brengen: strek uw armen en benen voor, achter of naast u uit, en probeer uw evenwicht opnieuw te zoeken. Vertrek altijd vanuit de juiste basishouding. In het begin laat u zich het best begeleiden door een kinesitherapeut zodat u de oefeningen correct aanleert.’

4 Beweeg voldoende

‘Klachten als gevolg van een slechte houding komen vandaag steeds meer voor, en op steeds jongere leeftijd. Veel kinderen spenderen vandaag meer tijd aan de computer, smartphone of tablet



dan aan buiten spelen. Op die manier oefenen ze hun spieren niet. Aan bodybuilding doen of andere spectaculaire sporten beoefenen is niet nodig. Gewoon regelmatig bewegen – een halfuurtje per dag wandelen, fietsen of zwemmen bijvoorbeeld – is al een goed vertrekpunt om uw houding te verbeteren. Ook hier is het belangrijk om altijd vanuit de juiste basishouding te vertrekken.’

5 Slaap op uw zij

‘We slapen acht uur aan een stuk. Het is dan ook heel belangrijk ’s nachts een goede positie in te nemen. Zorg ervoor dat uw wervelkolom recht blijft als u in bed ligt. Dat betekent dat de zones rond uw schouders en bekken wat moeten kunnen inzakken. Ook het hoofdkussen speelt een belangrijke rol. Uw hoofd moet in het verlengde van uw lichaam blijven, en dus niet doorbuigen naar onderen of naar boven. De beste ligpositie is op uw zij. Leg eventueel een kussen tussen uw benen zodat uw benen mooi recht blijven. Op uw buik slapen is absoluut af te raden, omdat de kans groot is dat u dan gaat doorhangen. Op de rug slapen kan eventueel, maar wie korte spieren heeft, loopt het risico ook in die houding klachten te ontwikkelen.’ ☺