

RUGPIJN

spierversterkende oefeningen



Ruglig, liefst met de voeten vast.

Romp oprichten tot men de knieën met de handen aanraakt, armen voor zich uitgestrekt. 5 uitvoeringen.
Belangrijk: knieën gebogen.



versoepelende oefeningen



Rechtstaan, de rug tegen de muur.

Zachtjes de knieën buigen en spreiden. De rug glijdt langs de muur. Het bekken blijft naar achter gekanteld. 10 uitvoeringen.
Belangrijk: knieën gebogen.



Ruglig, bekken kantelen

4 Wat kan je doen om rugproblemen te vermijden?

Blijf zoveel mogelijk in beweging, ook al heb je pijn. Lange rust vertraagt het herstel.

Wanneer je echt niet kan bewegen, neem dan 2 dagen rust. De beste houding is dan de rugligging met een paar kussens onder je knieën of zijligging met half opgetrokken benen. Herneem zo snel mogelijk de normale activiteiten.

Lokale warmte door middel van een warmtezak, kersenpitkussens, infraroodlamp of een zalf.

Zonodig pijnstiller (b.v. paracetamol) voor beperkte perioden om de activiteiten stapsgewijs uit te bereiden.

Raadpleeg een arts wanneer

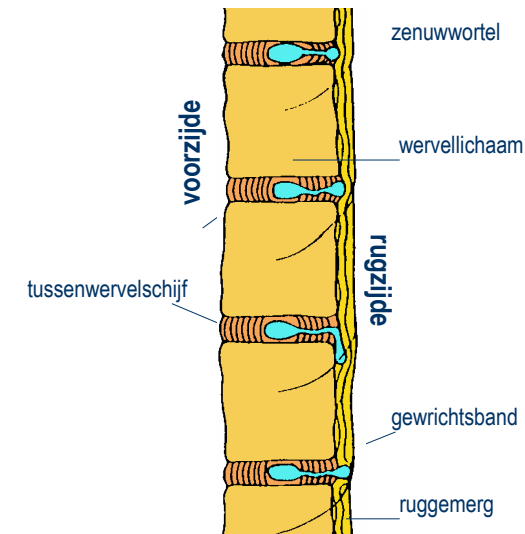
- de pijn ondraaglijk is
- de pijn na 2 weken niet verminderd is
- de pijn uitstraalt tot in het onderbeen
- de kracht in uw been vermindert
- het gevoel in uw been vermindert (doof, slapend been, tintelingen)
- je problemen krijgt met het plassen (niet kunnen plassen of ongewild urineverlies)

1 Waaruit bestaat onze rug?

De wervelkolom is opgebouwd uit de ruggewervels. Die houden ons lichaam recht en beschermen het ruggemerg. De ruggewervels worden van elkaar gescheiden door de tussenwervelschijven die als schokdempers fungeren.

Langs de ruggewervels en tussenwervelschijven lopen gewrichtsbanden en ter hoogte van de tussenwervelruimte takt telkens een zenuwwortel af uit het ruggemerg.

Het geheel wordt omgeven door spieren.



2 Welke zijnde oorzaken van rugpijn?

Rugpijn komt bij veel mensen voor en kan verschillende oorzaken hebben:

- De meeste rugklachten worden veroorzaakt door slechte houdings gewoon ten zoals bukken, lang in dezelfde houding zitten of staan, verkeerde slaap houding edm. Die leiden dan tot een overbelasting van de rugspieren en ruggewervels, waardoor je lage rugpijn en / of pijn ter hoogte van de schouders kan krijgen.
- Te weinig lichaamsbeweging doet de spieren verslappen, hetgeen een slechte houding in de hand werkt.
- Stress en 'zenuwen' kunnen soms vertaald worden in spierspanningen en rugpijn, nekpijn of pijn ter hoogte van de schouders.
- Door een foute beweging (iets zwaars heffen) of een bruuske beweging, kan een tussenwervelschijf uit de tussenwervelruimte verschuiven en tegen de gewrichtsbanden drukken of tegen een zenuwwortel. In het laatste geval kan de rugpijn uitstralen tot in het onderbeen.

3 Wat kan je doen om rugproblemen te vermijden?

3.1 FOUTIEVE HOUDINGEN CORRIGEREN

vermijd het slapen op de buik, maar slaap in rug- of volledige zijligging met opgetrokken knieën. Gebruik bij voorkeur een stevige ondergrond.

aan het bureau zitten: gebruik een stoel die je in de lenden goed ondersteunt en waarvan je de hoogte kan aanpassen, zodat je met een rechte rug kan zitten (bij een te hoge stoel ga je vooroverbuigen en met een te lage stoel ga je de schouders optrekken).

adviezen bij beeldschermwerken (Idewe)

opstellen van de PC

om spiegeling in het scherm te vermijden, stel je het beeldscherm best dwars op ten opzichte van het venster en niet te dicht bij het venster.

Zorg ervoor dat het scherm recht vóór u is opgesteld, zodat je niet met een gedraaid hoofd werkt.

De bovenzijde van het scherm moet overeenkomen met uw ooghoogte.

De optimale afstand tussen scherm en uw ogen ligt tussen de 50 en 70cm.

spieren losmaken en stretchen

www.kuleuven.be/admin/lp/niv3bis/ergonomie_bestanden/folder%20stretchoefeningen.pdf

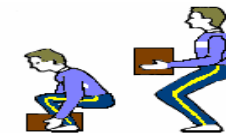
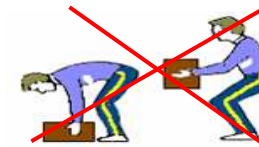
vermijd lang zitten: sta af en toe eens recht en loop wat rond.

bij lang rechtstaan: steun zoeken zoals leunen met de rug tegen een muur of met ellebogen op een hoge tafel.

schoenveters vastbinden: best je voet op een stoel plaatsen



tillen: vermijd vooroverbuigen, maar buig door de knieën met een rechte rug en houd het voorwerp dicht tegen je aan. Niet tillen met vooruitgestrekte armen!



3.2 **FOUTIEVE HOUDINGEN CORRIGEREN:** bij voorkeur zwemmen, lopen of fietsen

3.3 **LET OP JE GEWICHT:** elke kilo teveel brengt extra last en vermoeidheid in de rug.

3.4 **DOE REGELMATIG OEFENINGEN:**

oefeningen die betere houding aankweken



rug ronden zoals een kat.
5 sec. aanhouden.

laat de rug langzaam inzakken.
5 sec. aanhouden
10 uitvoeringen.



achtereenvolgens, het zitvlak, het sacrum en de wervels losmaken van de grond.
5 sec. aanhouden

idem, maar in omgekeerde volgorde
5 uitvoeringen.
Belangrijk: knieën gebogen.

