

Minder last van uw rug

Hoe kunt u pijn onderin uw rug verminderen ?

Lage rug oefeningen in ruglig

2-3 keer per dag 10 keer. Tijdens het oefenen mag er geen pijn of uitstraling ontstaan maar mag de pijn die je al hebt blijven en/of niet verergeren. Je mag voelen dat je spieren aanspannt of gewrichten beweegt . Doe de oefeningen rustig zodat je precies weet tot hoever je kunt en let op dat je adem niet inhoud of gaat compenseren vanuit de bovenrug of heupen.

- Benen gestrekt en 1 been uitstrekken en andere optrekken vanuit het bekken
- 1 knie naar je toe bewegen naar de borst zolang de andere knie op de grond blijft liggen
- Knieën gebogen en knieën opzij bewegen naar links en rechts
- Knieën gebogen en bekkenkantelen door de buikspier en bilspieren aan te spannen en de rug naar de ondergrond te drukken.

Het motto is: blijf bewegen, maar forceer niet!

In het begin zal je moeten leren doseren van je activiteiten. Te weinig belasting kan een achteruitgang betekenen door de verminderde conditie en krachtsverlies. Daarentegen kan teveel belasting ook achteruitgang betekenen door overbelasting en irritatie.

Het doseren van onze activiteiten houd in dat je kijkt naar:

- welke activiteiten we doen
- welke volgorde we deze doen
- in welk tempo we deze activiteiten doen
- hoe lang we deze activiteiten achter elkaar doen

Het is belangrijk te weten dat langere rustpauzes minder goed zijn. Vaker een korte rust van 10-15 minuten heeft meer effect en houd je beter fit!

Hieronder staan **adviezen in dagelijkse handelingen**. Op de volgende pagina's vindt u een aantal adviezen over verschillende bewegingen en houdingen die regelmatig voorkomen in het dagelijks leven. Het doel van de adviezen is het verlagen van de belasting van de rug. Het op een juiste manier uitvoeren van bewegingen zorgt voor een gelijkmatige belasting van de rug. Het is belangrijk om houdingen af te wisselen en te luisteren naar wat uw lichaam aangeeft.

Liggen:

Neem de houding aan die het meest prettigst ligt.

Draaien in bed van rugligging naar zijligging

Zet één been gebogen neer en probeer daarmee af te zetten. Rol vervolgens om. Houd de rug recht tijdens het draaien. Zorg ervoor dat bekken en schouders gelijktijdig draaien



Uit (in) bed komen:

Kom eerst in zijlig. Buig de heupen, de knieën en de enkels en laat deze over de rand van het bed vallen zodat je die kan gebruiken als hefboom. Met de armen jezelf opduwen tot zit op de rand van het bed. Verder zie; opstaan vanuit een stoel.



Zitten:

- Zitten is belastend voor de rug. Houd daarom een goede zithouding aan. Een goede zithouding is het makkelijkst aan te nemen op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning en met steun in de onderrug. De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten op de grond. Een (tuin)stoel die verstelbaar is, voldoet meestal. Wanneer uw voeten niet op de grond komen, kunt u altijd een voetenbankje gebruiken.
- Probeer ontspannen te zitten zonder onderuit te zakken. Houd uw rug iets hol als u zit en ondersteun uw rugholte eventueel met een kussentje.
- Probeer niet te lang achter elkaar te zitten. Begin met maximaal een half uur en breid deze tijdsduur in de eerste weken uit. Let hierbij goed op wat uw lichaam aangeeft. Ga regelmatig even lopen.

Opstaan vanuit een stoel(gaan zitten):

- Ga op het randje zitten van het bed of van de stoel.
- Zet uw sterkste been naar achteren en plaats het andere been iets naar voren.
- Beweeg uw lichaam naar voren, met een rechte rug
- Probeer dan met uw handen af te zetten via uw bovenbenen of via de leuning van de stoel en ga staan.

Staan:

Tijdens het staan proberen lichte spreidstand of schredestand aan te nemen en opletten op de hele voet te staan en knieën ontspannen.

Lopen:

Probeer geen kleine of smalle pas te nemen (doorstappen). Romprotatie tijdens het lopen geeft extra stabiliteit. Met een goede afwikkeling van de voeten gebruik je de juiste spieren.

Traplopen:

Trap op

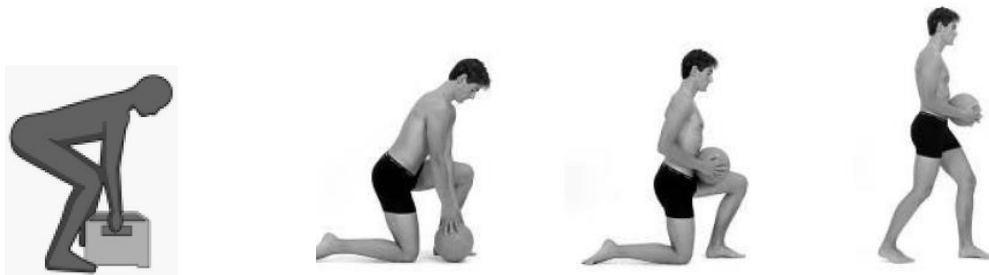
- Zet als eerste uw 'goede' been omhoog.
- Stap daarna met uw 'slechte' been bij.
- Zorg dat uw rug gestrekt blijft en laat uw benen het werk doen.

Trap af

- Zet als eerste uw 'slechte' been omlaag.
- Stap daarna met uw 'goede' been bij.
- Zorg dat uw rug gestrekt blijft en laat uw benen het werk doen

Tillen en bukken:

Zoek een breed steunvlak door in schrede- of spreidstand te staan. Zet de beweging in, door de heup en niet direct de knieën te buigen (billen naar achter). Om nu bij de grond te komen kan je verder buigen in de knieën. Terug omhoog, strek de knieën en heupen totdat je weer rechtop staat. Voorkom onnodig bukken en tillen. Als je moet tillen, het voorwerp dichtbij je houden en zo min mogelijk draaien met de romp.



Algemene aandachtspunten bij bukken en tillen

1. Til rustig.
2. Gebruik goed uw benen bij het tillen.
3. Til de last zo dicht mogelijk bij uw lichaam.
4. Til niet boven schouderhoogte.
5. Buig uw romp nooit helemaal voorover.
6. Vermijd draaien en zijwaarts buigen van uw romp.

Dragen:

Probeer het voorwerp dat je tilt tegen het lichaam te houden. Gebruik anders een rugzak, heuptasje of tas aan een heupriem. Indien er een tas getild moet worden probeer het gewicht te verdelen over 2 identieke tassen

Fietsen:

Dit is een goed alternatief voor lopen en autorijden. Kies voor een fiets met een laag frame, waardoor het op- en afstappen vergemakkelijkt wordt. Gebruik een goed zadel. Gedacht kan worden

aan een breed zadel met een korte punt gevuld met gel. Ook kunnen versnellingen en handremmen het fietsen vergemakkelijken. Neem geen kinderstoeltjes voorop maar juist achter op de fiets.

Autorijden:

Het in de auto stappen vergt vaak de meeste problemen, terwijl het koppelen en remmen niet veel problemen hoeft te geven, mits uitgevoerd met een stabilisatie. Het in- en uitstappen kan vergemakkelijkt worden door een plastic zak op de zitting van de stoel te leggen, zodoende makkelijker te draaien.