

# Rugproblemen

Voorkomen en aanpakken



CM. Op uw gezondheid.

# Rugproblemen

Rugklachten zijn de meest voorkomende klachten in de westerse samenleving. 80 % van alle mensen heeft er ooit wel eens last van en bij meer dan de helft is het een regelmatig terugkerend of blijvend probleem. Deze folder helpt je op weg om rugproblemen te voorkomen en/of op een goede manier aan te pakken.



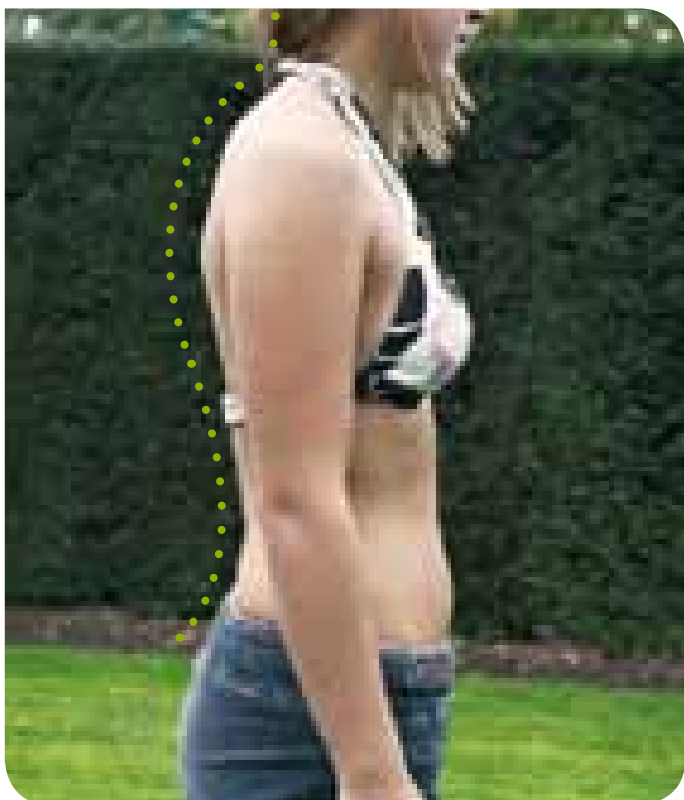
## Het mechanisme van de wervelkolom

### De wervelkolom

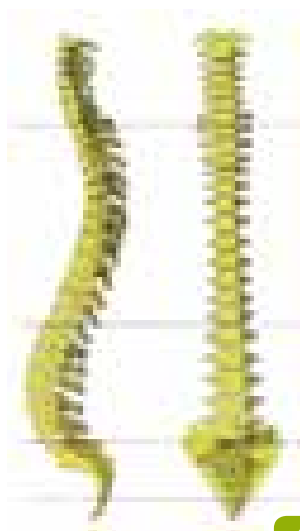
De wervelkolom is samengesteld uit 24 wervels die op elkaar gestapeld staan. Zij worden ondersteund door het heiligbeen. Bovenaan 'dragen' zij het hoofd.

Wanneer je de rug achteraan bekijkt, zie je normaal een vrij rechte lijn.



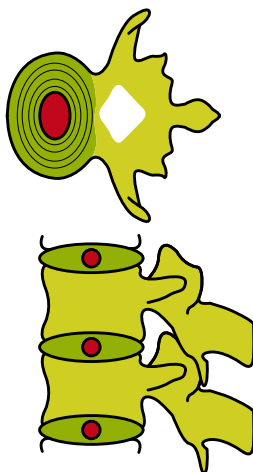


Van opzij zie je duidelijk de natuurlijke krommingen. Zowel ter hoogte van de nek als de lenden is er een uitholling. Het middelste gedeelte is eerder bol. Deze krommingen zorgen voor een algemeen evenwicht en een globale schokdemping.



## De discus of de tussenwervelschijf

Tussen de wervels in bevindt zich een discus die dient als schokdemper. In het midden bevat deze discus een geleidige massa. Aan de buitenkant zijn er kraakbenige ringen die achteraan het zwakst zijn. De discus belet dat de wervels over elkaar schuren en helpt bij het bewegen. De geleidkern is vervormbaar en kan je vergelijken met een ballonnetje dat samengeperst wordt. De druk moet zoveel mogelijk gelijkmatig verdeeld worden. Als je een bolle rug maakt, komt er achteraan meer druk, net daar waar de kraakbeenringen het zwakst zijn.



## De wervelgewrichten

De wervel heeft een wervellichaam met daarachter een holle ruimte waarin het ruggenmerg loopt. Achteraan maken de wervels contact met elkaar door twee gewrichtjes boven- en onderaan. Aan de zijkant is er een ruimte voorzien waar de zenuwen 'uittreden'.

## De spieren en banden (ligamenten)

Wervels zijn met elkaar verbonden door vele kleine touwtjes die weinig elastisch zijn (ligamenten) en door kleine spiertjes die zorgen voor onze houding. Daarbovenop liggen de grote bewegingsspijeren. Het is heel belangrijk dat deze voldoende sterk zijn én afgestemd zijn op elkaar.

## Mogelijke aandoeningen

Rugproblemen kunnen zich op verschillende manieren voordoen.

- **Lumbago**

Spit of 'verschot' komt voor wanneer de vloeibare discuskern plots een 'lamel' of ring doorboort. Soms voel je de pijn pas de volgende dag of voel je hem minder zolang je in beweging blijft.

- **Lumbalgie**

Bij herhaaldelijk doorboren van de ringen spannen de houdingspijnen rond de wervels zich te sterk aan en komen zo in een soort kramptoestand.

- **Ischias**

De geleïachtige massa drukt op de zenuw en veroorzaakt een uitstralingspijn. Afhankelijk van de plaats waar de zenuw in de rug druk krijgt, voel je pijn op de voor-, zij- of achterkant van je been of arm.

- **Discus hernia**

Een hernia is een doorboring van de laatste buitenste kraakbeenring waarbij rechtstreekse druk van de geleïachtige massa op de zenuw ontstaat.

- **Artrose**

Slijtage van de wervelgewrichten, voornamelijk als gevolg van het verouderingsproces. De discus is te weinig veerkrachtig geworden en de wervelgewrichten duwen daardoor te sterk tegen elkaar.

- **Lordose**

Holle rug. Hyperlordose: te holle rug.

- **Kyfose**

Bolle rug, voornamelijk ter hoogte van het middelste gedeelte van de rug.

- **Trapeziussyndroom**

Pijn ter hoogte van de nekspieren, veelal omdat ze te sterk aangespannen zijn.

## Advies voor een gezonde rug

### Waarop moet je letten?

Oorspronkelijk was de mens een viervoeter. Deze positie was veel minder rugbelastend dan de rechtopstaande houding. Gebruik je rug daarom op een manier dat je hem zo weinig mogelijk belast. Dit doe je door op elk moment zoveel mogelijk je natuurlijke krommingen te behouden zodat de druk in de discus gelijkmatig verdeeld blijft. Zorg dragen voor je rug kun je leren. Volgende tips en oefeningen helpen je daarbij.

### Correcte houding - houdingstraining

#### Zit

Zitten is altijd belastend voor de rug. Ga rechtop zitten en kantel het bekken licht naar voor zodat je op je zitbeenknobbels zit, met de benen lichtjes gespreid en de schouders naar achter getrokken.





- Maak een dubbele kin. Automatisch zit je meer rechtop.
- Een zitbal 'dwingt' je tot een perfecte zit. Let erop dat hij groot genoeg is zodat je in een 'open hoek' zit, d.w.z. dat de hoek tussen romp en benen groter is dan  $90^\circ$ .

Bij gesteund zitten schuif je je zitvlak zover mogelijk naar achter op de stoel en behoud je je natuurlijke kromming door het lendenstukje (bureaustoel) of door een kussentje achter je lenden te plaatsen.

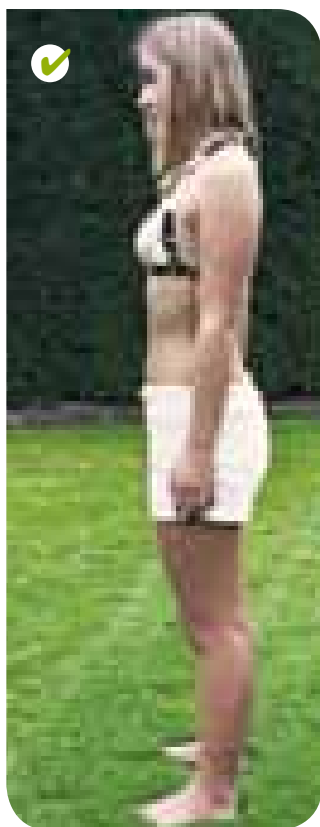


## Stand

Staan belast de wervelkolom minder dan zitten. Sta steeds met een rechte rug waarbij je één been een klein beetje naar voor zet en de voet lichtjes naar buiten draait. Tracht een deel van je gewicht op het voorste been te plaatsen. Trek de schouders naar achter.

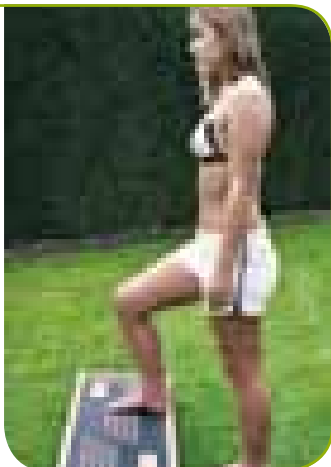


- Werk je staand aan een tafel, steun dan met je romp tegen de tafel.





- Probeer bij stand je rug te ontlasten door één voet op een voetbankje te plaatsen.



## Lig

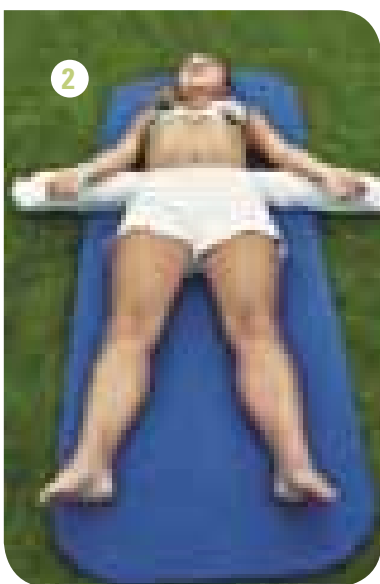
Liggend kan de rug zich het best ontspannen. De houdingspijlen kunnen rusten, de discussen worden minder belast en de gewrichten worden niet samengedrukt. Het kan gebeuren dat je 's morgens rugpijn hebt of stijf bent. Dat is een reactie op wat je de vorige dag rugbelastend gedaan hebt. De geleachtige kern 'herlaadt' zich 's nachts door water op te zuigen. Daardoor vermindert de ruimte tussen de zenuw en de discus.



- Rol je bij het opstaan eerst op een zijkant en kom dan recht met een holle rug. Het is beter iets teveel dan iets te weinig uit te hollen.
- Iedereen verandert 's nachts regelmatig van houding. Een ideale matras bestaat dus niet. Niet te hard en niet te zacht is meestal de beste oplossing.



- Ga na een werkdag even liggen met een kussentje of opgerolde handdoek onder je lenden en laat de schouders rusten tegen de grond.
  - Heb je voornamelijk staand gewerkt, ga dan liggen met de benen opgetrokken en lichtjes gespreid.
  - Heb je voornamelijk zittend gewerkt, leg dan de benen plat neer, licht gespreid en met de voeten naar buiten gedraaid.



## Oefeningen

### Algemene regels

Bij rugklachten gelden twee belangrijke regels:

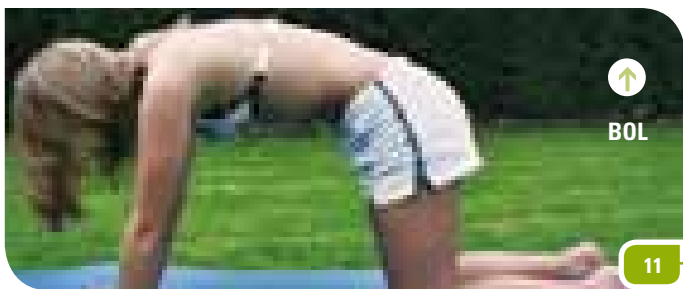
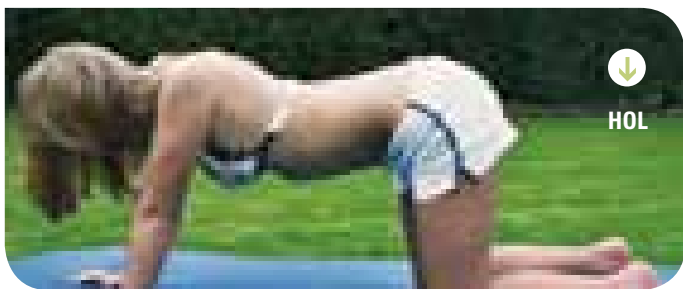
- Zorg voor een goede algemene conditie.
- Oefeningen mogen geen pijn veroorzaken.



- Ga regelmatig zwemmen. Het zorgt voor een goede algemene conditie en ontlast de rug. Zeker rugslag is sterk aan te raden.
- Stap dagelijks 15 tot 20 minuten goed door. Bij slenteren kun je rugpijn krijgen, bij flink doorstappen zelden of nooit.

### Versoepelingsoefeningen

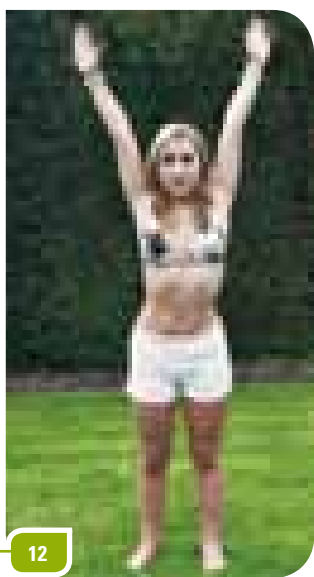
1. Maak vanuit handen- en knieënstand het onderste gedeelte van je rug afwisselend hol en bol.



2. Maak je rug hol en bol vanuit ruglig.



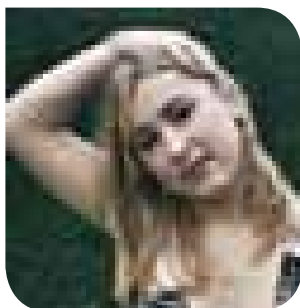
3. Draai je armen samen naar achter.



4. Trek één been gestrekt in en strek het andere been tegelertijd gestrekt uit.
5. Plaats vanuit zit één been geplooid over het andere been en trek met de tegenovergestelde arm het geplooidede been aan.



6. Leg je arm over het hoofd en stretch met de hand de nekspieren aan de andere kant.



- Stretch regelmatig de beenspieren zowel voor- als achteraan. Verkorte beenspieren kunnen het bekken uit evenwicht trekken en rugklachten veroorzaken.
- Rek je overdag regelmatig uit.

## Spierversterkende oefeningen

Alle spieren samen die je in een correcte positie houden, vormen het houdingskorset. Het komt erop aan dit korset zo sterk mogelijk te maken zodat je op elk moment je rug kunt stabiliseren en je bij elke beweging en/of belasting je natuurlijke krommingen kunt behouden.



- Trek bij elke oefening je navel zo sterk mogelijk in. Probeer dat ook te doen telkens je je rug belast.

### Buikspieroefeningen

1. Ga op je rug liggen met een kussentje of opgerolde handdoek onder je lenden. Breng dan één voor één je knieën naar je buik.



2. Doe hetzelfde met beide knieën samen.



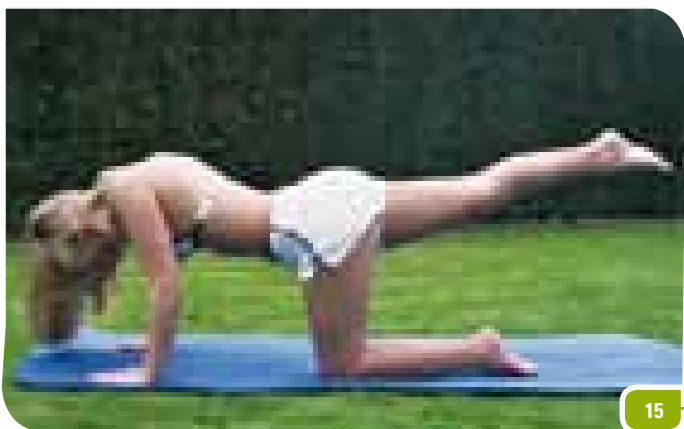
3. Hef vanuit ruglig, met beide knieën geplooid, de schouders en het hoofd op en raak met je handen je knieën aan.



4. Trek vanuit handen- en knieënstand je buik gedurende één minuut in.

### Rugspieroefeningen

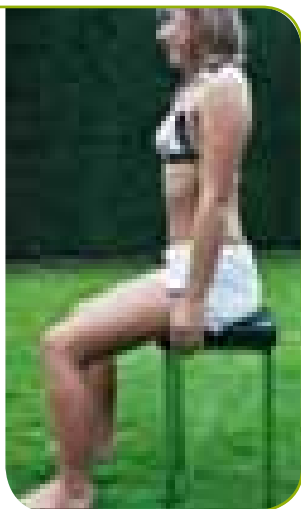
1. Strek vanuit handen- en knieënstand de benen één voor één tot horizontaal (denk aan je navel).



2. Doe nu hetzelfde, maar strek ook je armen uit. Linkerarm - rechterbeen en omgekeerd.
3. Doe nu hetzelfde, maar parallel, linkerarm - linkerbeen, rechterarm - rechterbeen.
4. Hef vanuit ruglig, met benen geplooid, het zitvlak omhoog.



- Rechttop zitten met uitgeholde rug is een perfecte rugspieroefening. Doe dit regelmatig als oefening, maar hou er wel rekening mee dat dit de rugspieren kan vermoeien.



## Tips bij rugbelastende arbeid



Denk eraan steeds je krommingen te behouden bij elke arbeid die je verricht. Stabiliseer dus steeds je rug.

- Ook hier, trek je navel in als je iets doet!
- Ga steeds over van zit in stand met uitgeholde rug.
- Gebruik je beenspieren om je rug te sparen.
- Kijk op tv even naar gewichtheffers in actie en let op hun rug. Bij elk hefmoment behouden zij hun krommingen en stabiliseren zo hun rug.

## Hoe verlicht je dagelijkse taken?

### Tuinarbeid

Gebruik een kniekussentje en ga op één knie zitten.



## Vegen-stofzuigen

Verplaats je gewicht telkens afwisselend naar het voorste en achterste been. Neem de steel bovenaan vast.

## Tillen en heffen van een bak

Ga over de bak staan en buig je knieën. Rug blijft uitgehold.



## Ramen poetsen

Gebruik steeds een trapje. Omhoog kijken is heel slecht voor de nek.

## Strijken

Gebruik een omgekeerde bak als voetsteun voor één been.

## Autorijden

Gebruik een kussentje in de rugholte zodat je niet onderuit zakt. Bij het uitstappen beide benen samen verplaatsen.

## Computerwerk

Gebruik een bureaustoel met een goede rugsteun en zet het scherm recht voor je op ooghoogte. Ga niet vooraan op de stoel zitten.



## Acute rugklachten

### Wat kan je zelf doen?

1. Ga de eerste 24 uur zoveel mogelijk liggen. Vermijd zitten en staan.
2. Beweeg nadien regelmatig: stappen, fietsen, zwemmen - afgewisseld met rust.
3. Duw je regelmatig op je armen op en hol je rug uit, om de druk achteraan op de zenuw te ontlasten. (Mc Kenzie oefening)  
Let wel: dit mag geen pijn doen. Herhaal dit elk uur tien maal.



Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-  
promotie van CM in samenwerking met Walter Hinderdael,  
osteopaat D.O., manueel therapeut en kinesitherapeut.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst  
Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds  
of via [www.cm.be](http://www.cm.be).

Met dank aan Ellen  
Fotografie: Hannelore Baeten

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40,  
1031 Brussel

© CM – mei 2011

FOL107

**Zoek je info over gezondheid?  
Surf dan naar [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).**

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt  
rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je  
uit om onze troeven te leren kennen.**

**Ga langs in het CM-kantoor in  
je buurt of surf naar  
[www.cm.be](http://www.cm.be).**



**CM.** Op uw gezondheid.