

# Rug in beweging

Rugproblemen voorkomen en aanpakken



CM. Hoe gaat het met u?

# Rug in beweging

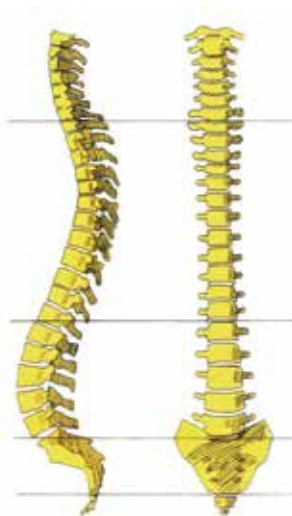
80 % van de mensen heeft vroeg of laat last van rugpijn. Bij meer dan de helft is het een regelmatig terugkerend of blijvend probleem. Deze folder helpt je om rugproblemen te voorkomen en aan te pakken.



## Het mechanisme van de wervelkolom

### De wervelkolom

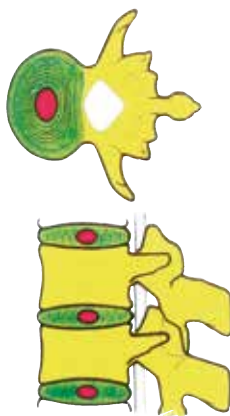
De wervelkolom bestaat uit 24 wervels die op elkaar gestapeld staan. Ze worden ondersteund door het heiligbeen. Als je de rug bekijkt, zie je normaal een vrij rechte lijn. Van opzij zie je duidelijk de natuurlijke krommingen. Bovenaan ter hoogte van de nek en onderaan ter hoogte van de lendenen is er 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 zit er telkens een discus. Deze dient als schokdemper en voorkomt dat de wervels over elkaar schuren. De discus helpt ook bij het bewegen. In het midden bevat de discus een geleïchtige massa. Deze geleikern is vervormbaar en kun je vergelijken met een ballonnetje dat samengeperst wordt. De druk moet zoveel mogelijk gelijkmatig verdeeld worden.

Aan de buitenkant van de discus zijn er kraakbenige ringen. Als je een bolle rug maakt, komt er achteraan meer druk, net daar waar de kraakbeenringen het zwakst zijn.



## De wervelgewrichten

Elke 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 waar de zenuwen 'uittreden'.

## De spieren en banden (ligamenten)

De 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 bewegingsspieren. Het is heel belangrijk dat deze voldoende sterk zijn én afgestemd zijn op elkaar.

## Lage rugpijn

Lage rugpijn is een vaak voorkomende kwaal die plots kan opduiken of geleidelijk de kop opsteekt. De pijn is voelbaar van de onderste ribben tot de billen en straalt soms uit naar de benen.

Meestal is er geen specifieke lichamelijke oorzaak (zoals bv. een aangeboren afwijking, een ingezakte wervel of een gezwel). De spieren, banden en gewrichten werken niet zoals het moet. Maar wat er exact aan de hand is, valt moeilijk te definiëren. De structuur van de wervels is goed, maar de wervel beweegt niet zoals het hoort. De rug is niet beschadigd en er bestaat geen gevaar voor blijvende letsels. We spreken dan van aspecifieke of 'gewone' lage rugpijn.

Ook bij hevige pijn is de kans groot dat de klachten volledig verdwijnen. Al komen de klachten vaak later nog eens terug. Gelukkig kun je hier iets aan doen.

### Hoe ontstaat gewone lage rugpijn?

Gewone lage rugpijn kan veroorzaakt worden door **overbelasting** van de rug. Bijvoorbeeld door lang in dezelfde houding te staan, te zitten of te werken, herhaalde bewegingen uit te voeren, plots verkeerdt te bewegen, veelvuldige blootstelling aan trillingen, overgewicht of stress. Gewone lage rugpijn ontstaat dus vaak door dagelijkse dingen te doen.

Ook **onderbelasting** van de rug kan een rol spelen. Dit komt door onze toegenomen sedentaire leefstijl waarbij we teveel zitten en te weinig bewegen. Hierdoor verzwakken onze 'core spieren'.

## Core stability training

### Wat zijn de core spieren?

De core spieren zijn de dieperliggende buik- en rugspieren die de ruggengraat, het bekken en de schouders met elkaar verbinden. Ze vormen het fundament van het lichaam. Stevige core spieren of een goede 'core stability' zorgen ervoor dat we dagelijks beter functioneren, en kunnen bewegen en sporten met minder kans op blessures.

### Core stability training

Je core spieren kun je trainen. 'Core stability training' bestaat uit een aantal eenvoudige oefeningen waardoor je de core spieren versterkt en waarbij ook je kans op lage rugpijn vermindert.

De training bestaat uit drie soorten oefeningen. Je start met de mobiliteitsoefeningen, gevolgd door de spierversterkende oefeningen en ten slotte eindig je met de stretchingoefeningen.

De oefeningen zijn goed voor jong en oud, sporters en niet-sporters. Je moet ze wel frequent uitvoeren. Herhaal ze zeker drie tot vier keer per week. Voorzie een twintigtal minuutjes per sessie.

## Mobiliteitsoefeningen

ALGEMEEN

**Series: 3-6**

**Herhalingen: 15-30 keer per serie**

**Rust tussen de series: 20-30 seconden**

### Kattenrug op handen en knieën

Maak vanuit handen- en knieënstand het onderste gedeelte van je rug afwisselend hol en bol. Voer de oefeningen traag uit. Houd deze positie vijf tellen aan.



- Zorg er voor dat je knieën, enkels en handen op heup- en schouderbreedte staan.
- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen op, twee tellen beneden.



## Kattenrug in ruglig

- Stap 1: lig in ruglig, met je benen gebogen en je onderrug net boven de grond.
- Stap 2: druk je onderrug helemaal tegen de grond (onderrug moet de grond raken).
- Stap 3: maak je onderrug zo hol mogelijk (zoveel mogelijk plaats tussen onderrug en grond).



- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen op, twee tellen beneden.



## Spierversterkende oefeningen

Alle spieren die je in een correcte positie houden, vormen het houdingskorset. Het is belangrijk om je korset zo sterk mogelijk te maken. Zo kun je je rug op elk moment stabiliseren en kun je bij elke beweging en/of belasting je natuurlijke krommingen behouden.

### TIPS & TRICKS

- Trek je buikspieren richting je rug. Let erop dat je al je buikspieren opspant en niet gewoon je buik intrekt.
- Je kunt leren hoe je je bekkenbodemspieren opspant door plots het plassen te onderbreken (doe dit enkel om je bewust te worden waar je bekkenbodemspieren zich bevinden en niet als oefening). Door het opspannen van de spiercirkel rond de endeldarm, alsof je je ontlasting of een wind wilt tegenhouden, kun je ook voelen waar deze spieren zich bevinden.
- Je diepe buikspieren en je bekkenbodemspieren gebruik je tijdens het hoesten (probeer maar).

A  
L  
G  
E  
M  
E  
E  
N

**Series: 3-6**

**Positie aanhouden: 10-20 seconden**

**Rust tussen series: 20-30 seconden**

Ga enkel naar de volgende stap, als je de vorige stap volledig onder de knie hebt.



## Superman

- Stap 1: strek vanuit handen- en knieënstand één been horizontaal.
- Stap 2: strek nu ook je tegenovergestelde arm.
- Stap 3: breng je hand en knie naar elkaar en strek terug uit.
- Stap 4: breng je steunvoet van de grond (steun enkel op je knie).



- Span je diepe buikspieren en bekkenbodemspieren aan.
- Voer de oefeningen traag uit.



## Brug

- Stap 1: hef vanuit ruglig, met benen geplooid, je zitvlak omhoog.
- Stap 2: plaats je handen gekruist op je bovenlichaam.
- Stap 3: strek één been uit.



- Span je diepe buikspieren en bodembekkenspiieren aan.



## Plank voorwaarts

- Stap 1: steun op je onderarmen en je knieën.
- Stap 2: plaats je armen en knieën steeds verder uit elkaar.
- Stap 3: steun op je onderarmen en tippen van je tenen. Let op: zak niet door in je rug. Anders ga je terug naar stap 2.



- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft. Vergeet je bekkenbodemspieren niet.



## Plank zijwaarts

- Stap 1: steun zijwaarts op je onderarm en je knieën.
- Stap 2: steun op je beide voeten, met je benen gestrekt.



- Behoud een rechte lijn van je knieën tot je schouders.



## Stretchingsoefeningen

A  
L  
G  
E  
M  
E  
E  
N

**Series: 3-6**

**Positie aanhouden: 10-15 seconden**

**Rust tussen de series: 10-20 seconden**

### Mc Kenzie

Duw je op je armen op en hol je rug uit om eens een andere houding aan te nemen dan die tijdens je dagdagelijkse activiteiten. Let wel: dit mag geen pijn doen in je onderrug. Hiermee stretch je je buikspieren.

### VARIATIES

- Stap 1: start met drie keer 60 seconden plat op je buik te liggen.
- Stap 2: steun op je onderarmen.
- Stap 3: steun op je handen (enkel wanneer je bij stap 2 niet voldoende rek voelt).



### **Knieën naar borst**

Ga op je rug liggen, plooi je benen en breng je knieën tot tegen je borst. Je kunt je hoofd heffen om de rek te vergroten. Hiermee stretch je je rugspieren.



### **Lange rug**

Start in handen- en knieënstand. Ga met je zitvlak op je hielen zitten. Door je handen zo ver mogelijk voor je uit te plaatsen, vergroot je de stretching. Hiermee stretch je je rug- en schouderspieren.



## Advies voor een gezonde rug

### Waarop moet je letten?

Oorspronkelijk was de mens een viervoeter. Deze positie was veel minder belastend voor de rug dan de rechtopstaande houding. Gebruik je rug daarom op een manier dat je hem zo weinig mogelijk belast. Dit doe je door zoveel mogelijk je natuurlijke krommingen te behouden zodat de druk op de tussenwervelschijf verdeeld blijft. Volgende tips voor een correcte houding helpen je daarbij.

Ook een gezonde levensstijl is belangrijk voor een gezonde rug.



### TIPS & TRICKS VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- Stop met roken.
- Leer stress te beheersen.
- Vermijd overgewicht.
- Slaap voldoende. De weefsels van je rug hebben die nachtrust nodig om voldoende te herstellen.

### Correcte houding

#### Zitten

Zitten is altijd belastend voor je rug. Ga rechtop zitten en kantel je bekken licht naar voor zodat je op je zitbeenknobbels zit, met je benen lichtjes gespreid en je schouders naar achter getrokken. Als je lang zit, kantelt je bekken naar achteren en heeft je onderrug de neiging om bol te staan. Hierdoor worden de spieren, gewrichtsbanden en tussenwervelschijven in je lage rug zwaar belast.

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

## Wat zijn de gevolgen van teveel zitten?

- Zwakke core spieren: zitten zorgt voor onderbelasting van je rug. Als je onderuit gezakt zit op je bureaustoel gebruik je je core spieren niet en is je rug niet beschermd. Zit je actief met een rechte rug, dan activeer je je core spieren.
- Stijve heupspieren: na verloop van tijd verstijven je heupspieren. Stijve heupspieren maken je minder mobiel en kunnen rugklachten veroorzaken.
- Zwakke bilspieren: de spieractiviteit in je bilspieren daalt enorm als je zit. Zwakke bilspieren zorgen voor een slechte stabiliteit.
- Slechte bloedcirculatie: lang zitten vertraagt de bloedcirculatie in je benen. Dit kan leiden tot spataders. Ook verliezen je tussenwervelschijven hun sponzigheid. Als je voldoende beweegt doorheen de dag zuigen deze tussenwervelschijven vers bloed en voedingsstoffen op waardoor ze langer gezond en sponzig blijven.
- Zwakke botten: langdurige inactiviteit zorgt voor afbraak van bot.
- Pijnlijke schouders, nek- en bovenrugspieren: een vooruitgestoken en onderuit gezakt hoofd belast je schouder-, nek- en bovenrugspieren.
- Verminderde concentratie: actieve spieren pompen vers bloed met zuurstof naar je hersenen en zorgen voor de vrijlating van stoffen die je stemming verbeteren en je alerter maken.

## Staan

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



## Liggen

Liggend kan je rug zich het best ontspannen. De houdingspijlen kunnen rusten, de tussenwervelschijven 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 hebt gedaan dat rugbelastend was.

### TIPS & TRICKS



- Stap dagelijks 30 minuten goed door. Bij slenteren kun je rugpijn krijgen.
- Wissel je stoel regelmatig af met een zitbal. Recht je rug en hou je voeten plat op de vloer.
- Vergader eens rechtstaand of plan een wandelvergadering.
- Verander regelmatig van zithouding en sta elke 30 minuten minstens twee minuten recht.

## Een goede nachtrust

### Ruglig

In ruglig wordt je onderrug onvoldoende gesteund. Je kunt dit oplossen door een kussen of een handdoek in je lende of knieholte te leggen.

### Zijlig

Een zijwaartse positie met één of beide knieën gebogen is het minst vermoeiend voor je wervelkolom. Let erop dat je wervelkolom recht blijft. Een kussen onder je bovenste knie ontlast je lage rug en zorgt voor een nog groter comfort.

## Buiklig

Buiklig is de minst goede lighouding omdat je hals volledig gedraaid wordt. Bovendien vermindert je lendekromming en vergroot de druk op je lendenwervels. Je kunt best een kussentje of een handdoek onder je buik leggen om de druk op de lendenwervels te verminderen. Langdurige buiklig wordt afgeraden.

## Opstaan

Opstaan uit bed doe je door eerst je knieën op te trekken en je op je zij te draaien. Daarna plaats je, steunend op één of beide armen, je benen naast het bed met de voeten plat op de grond. Hou daarbij je rug zo recht mogelijk. Gebruik je dijen en armen om recht te komen.





## Hoe verlicht je dagelijkse taken?

### **Vegen en stofzuigen**

Verplaats je gewicht telkens afwisselend naar je voorste en achterste been. Zorg voor materiaal met een lange steel. Neem de steel voldoende hoog vast zodat je met een rechte rug werkt.



## Ramen poetsen

Gebruik steeds een trapje. Te lang omhoog kijken is heel slecht voor je nek.

## Tillen en heffen van een voorwerp

Ga zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan en buig je knieën. Je rug blijft uitgehoud. Buig niet met bolle rug, want dit verhoogt de druk op de tussenwervelschijven.



## Strijken

Gebruik een omgekeerde bak als voetsteun voor één been. Stel de strijkplank zodanig op dat de ellebogen ongeveer 90° gebogen zijn als je het strijkijzer op de plank zet.

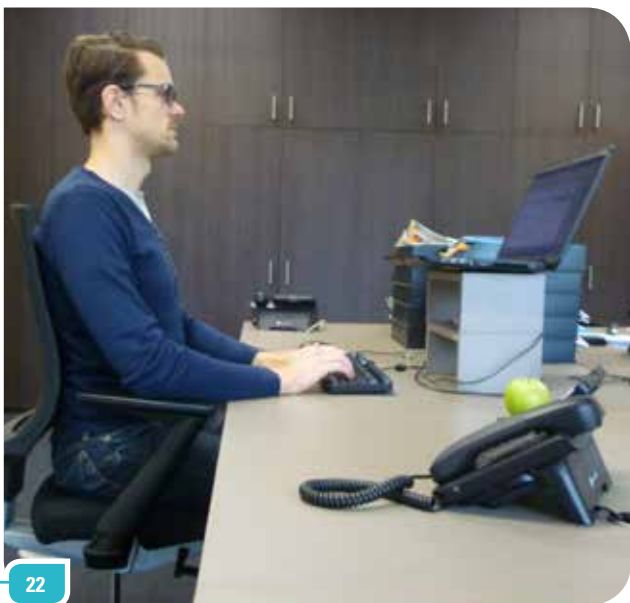
## Autorijden

Plaats beide benen samen uit de auto terwijl je ook je schouders draait. Sta recht terwijl je steunt op het portier of op de binnenkant van de wagen.

## Computerwerk

Gebruik een bureaustoel met een goede rugsteun en zet het scherm recht voor je zodat de bovenrand van je scherm op ooghoogte staat.

Vermijd te hoge of te lage stoelen. Zet je beide voeten plat op de grond en zorg dat je knieën een hoek maken van ongeveer 90°. Gebruik een voetbankje als je werkblad niet in hoogte herstelbaar is en je voeten niet aan de grond kunnen.



Zit met je rug recht tegen de rugleuning. Gebruik eventueel een aangepast lendenkussen. Zak niet door en vermijd voorover leunen. Je kunt ook meer vooraan op de stoel zitten, maar let dan extra op een actieve houding met rechte rug. Haak bij een stoel zonder rugleuning je voeten achter de voorpoten: zo vermijd je doorzakken en blijft je rug recht.

## TIPS & TRICKS



- Hou bij het lezen je boek of krant op ooghoogte zodat je niet naar beneden moet kijken.

## In de tuin

Warm eerst op vooraleer je in de tuin gaat werken. Tuinieren is een zware fysieke activiteit.

Koop tuingereedschap met een lange steel.

Om onkruid te wieden zet je je het best op je knieën, of op één knie en steunend op een hand.

Laad de kruitwagen niet te zwaar en plaats het grootste gewicht ter hoogte van de wielen.

Om te spitten zet je de spade bij je voorste voet en duw je haar zoveel mogelijk met je lichaamsgewicht in de grond. Plaats één hand zo dicht mogelijk bij de spade, onderaan de steel en draai de spade telkens om zonder ze op te tillen. Spit nooit als de grond te hard is. Wissel het spitten af met een ander karweitje.

## Sport

Een goede fysieke conditie kan helpen om rugklachten te voorkomen. Laat elke sportactiviteit voorafgaan door een degelijke opwarming. Dit zorgt voor minder kans op blessures. Een paar minuutjes ter plaatse joggen volstaat.

### Joggen

Koop goede loopschoenen met een goede schokdemping. Jog zoveel mogelijk op een zachte ondergrond (in een bos of op een Finse piste). Joggen kan je gewrichten ook belasten. Je stopt best met lopen van zodra je gewrichtsklachten krijgt. Nog nooit gelopen en wil je ermee starten? Bouw langzaam op en luister naar je lichaam.

### Fietsen

Een fiets met een hoog stuur geeft de meest rugvriendelijke houding. Op een mountainbike en racefiets ben je meestal verplicht om voorovergebogen te zitten met de hals opgetrokken, wat je rug sterk belast. Rij je toch met een racefiets, hou je handen dan zoveel mogelijk bovenop het stuur.

### Tennis

Zorg voor een goede techniek. Begin en eindig elke tennispartij met aangepaste opwarmingsoefeningen.

Vermijd een harde ondergrond (zoals beton), tennis liever op gras of gravel.



## Zwemmen

Zwemmen is een goede sport voor mensen die gemakkelijk rugklachten hebben. In het water weeg je minder, zodat je rug ook minder belast wordt.

Rugslag is de meest rugvriendelijke zwemstijl. Schoolslag waarbij het hoofd niet continu boven het wateroppervlak blijft is ook aan te raden. Crawl en vooral vlinderslag zijn eerder af te raden.

Aquajogging is een goed alternatief.

## Fitness

Met een degelijk trainingsschema kun je zeker aan de slag. Laat je wel bijstaan door professioneel advies. Vermijd belastende sprongbewegingen bij groepslessen.

## Volleybal, handbal, basketbal ...

Deze balsporten zijn eerder af te raden als je gemakkelijk rugpijn hebt. De vele sprongen en draaibewegingen zijn erg belastend voor je rug.

## Blijf bewegen

Ook als je gewone lage rugpijn hebt, blijf je je rug best zo normaal mogelijk gebruiken en belasten. Bewegen is niet schadelijk, je rugpijn zal er sneller door genezen. Door te lang neer te liggen, worden je spieren slapper. Dit willen we net tegen gaan met de Core Stability oefeningen. Ga niet angstvallig bepaalde bewegingen vermijden, maar bouw langzaam terug op. Heb vertrouwen op een goede afloop.

Neem bij lage rugpijn contact op met je arts wanneer:

- een branderig, tintelend of slapend gevoel ontstaat in je liesstreek, benen of voeten;
- hevige pijn na een week niet vermindert;
- de pijn blijft toenemen, uitstraalt tot onder de knie, na zes weken niet opmerkelijk betert of voor het eerst optreedt na 55 jaar of voor 20 jaar;
- je niet meer op je tippen of hielen kunt lopen;
- je problemen hebt met plassen of stoelgang;
- je rugpijn gepaard gaat met koorts of met gewichtsverlies.



Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie en Medische Directie van CM in samenwerking met Falos sportfederatie en Jonathan Goetvinck, Master in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen en Personal Trainer A.

Met dank aan modellen Julie Ledens, Robin Haeghebaert en Jonathan Goetvinck.

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

Fotografie: Tess Van Oers

Heb je een klacht? Laat het ons weten via [www.cm.be/klachten](http://www.cm.be/klachten) of contacteer een CM-medewerker.

Met jouw reactie verbeteren we immers onze service. Wij garanderen een eerste reactie binnen de zeven dagen en de volledige behandeling van je klacht binnen de 30 dagen.



V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel

© CM – juli 2016

GPFOL114-15

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

**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.** Hoe gaat het met u?