



## Pijn Een noodkreet van het lichaam

9

Pijn – vroegtijdig waarschuwingssysteem . . . . .	10
Receptoren – de informatie-experts . . . . .	11
Soorten pijn . . . . .	14
<b>De vele oorzaken van rugpijn . . . . .</b>	<b>16</b>
Hoe ontstaat rugpijn? . . . . .	18
Probleemzones in de wervelkolom . . . . .	28
De rol van de genen . . . . .	39
Stress – oorzaak van pijn . . . . .	41
<b>Weg met die rugpijn . . . . .</b>	<b>44</b>
Zo geneest het lichaam zichzelf . . . . .	44
Een rugvriendelijke leefwijze vinden . . . . .	46
Volledige bescherming voor de spieren . . . . .	50
<b>Test uw rug . . . . .</b>	<b>54</b>
Het risicoprofiel van uw rug . . . . .	54
De mobiliteitstest . . . . .	57
Eerste hulp bij rugpijn – een zelfhulpprogramma in drie fasen . .	61



## Het eerstehulp- programma

63

Maatregelen die snel helpen . . . . .	64
Liggen en rust . . . . .	64
Weldadige therapeutische maatregelen . . . . .	66
Zachte massage tegen de pijn . . . . .	69
Bewegingsoefeningen voor schouders en nek . . . . .	73
Voor de borstwervelkolom . . . . .	80
Voor lendenwervelkolom en heiligbeen . . . . .	86

## Het antipijn- programma

# 97

Voor schouders en nek .....	98
Voor de borstwervelkolom .....	109
Voor lendenwervelkolom en heiligbeen .....	122
Weldaad voor de hele wervelkolom .....	130
Ontspanning – balsem voor de rug .....	142
Welke techniek heeft welk resultaat? .....	144
Beweging, lucht en water voor het immuunsysteem .....	146
Meer activiteit in het dagelijks leven .....	147



## Het levenslang- fit-programma

# 151

Voor schouders, nek en borstwervelkolom .....	152
Voor lendenwervelkolom en heiligbeen .....	158
Voor de hele romp .....	162
Word en blijf actief! .....	169
Gerichte spieropbouw door sport .....	170
Register .....	172
Register van de oefeningen .....	174







ontspannen

kracht  
opbouwen

goede  
houding

in beweging  
blijven

doorademen

## Voorwoord

Au! Het gebeurde toen mijn vader en ik een paar jaar geleden in de herfst bezig waren de bladeren in de tuin op te ruimen: toen hij een lading bladeren in de kruiwagen wilde scheppen ‘schoot het hem in de rug’. Mijn vader had tranen in zijn ogen van de pijn. Die dag kon hij mij niet meer helpen met het opruimen van de bladeren en ook de volgende dag lag hij hoofdzakelijk op de bank. Slechts heel langzaam verdween de pijn weer uit zijn leven.

Hoe zit het eigenlijk met al die mythes over rugpijn? Wist u dat tussenwervelschijven helemaal niet kunnen verschuiven en dat ze zelfs genezen? Bent u zich ervan bewust dat de bijna vijftig kleine gewrichtjes in de wervelkolom uw beweeglijkheid ondersteunen, maar ook artrose kunnen krijgen? Dat de beschermende banden heel gevoelige detectoren van gevaar zijn? Dat **rugspieren** helemaal niet zo sterk hoeven zijn maar dat het belangrijkste is om de juiste spieren op de **juiste manier te trainen**?

Steeds wanneer ik na mijn lezingen even de gelegenheid had om met rugpatiënten te praten ging ik twifelen of we met de behandeling van rugpijn wel op de goede weg waren. De bekende pijnonderzoekers David Butler en Lorimer Mosley zetten mij op het juiste spoor: met een iets andere visie op pijn ging er een nieuwe wereld voor mij open, en heel veel onderzoekswerk later wist ik het: we moeten rugpijn totaal anders aanpakken. Ik ontwikkelde een oefenprogramma om de vicieuze cirkel te doorbreken en een actief, pijnvrij leven te bewerkstelligen.

Ons lichaam wil ons met pijn altijd waarschuwen voor groter gevaar. De pijn voorkomt dat er een ernstige beschadiging optreedt! Als u uw pijn begrijpt, kunt u er wat tegen doen. Ga met mij mee op weg naar een **gezonde en sterke rug**. Ik wens u veel succes met het oefenprogramma – en ook veel plezier, maar dat zult u na de eerste kleine resultaten vast en zeker ervaren!

Prof. dr. Ingo Froböse

# Voor lenden- wervelkolom en heiligbeen

Meer dan 70 procent van alle rugpijn treedt op in het gebied rond de lendenwervelkolom, doordat dit deel van onze ruggengraat het meeste lichaamsgewicht draagt (zie ook blz. 31). Dat heeft echter ook een voordeel: hier zit het grootste trainingspotentieel omdat in dit deel de meeste rugspieren zitten. Op de volgen-

de bladzijden vindt u oefeningen voor een beweeglijke en pijnvrije lendenwervelkolom die zeer effectief en tevens heel weldadig en aangenaam zijn.

## belangrijk

### Bij deze klachten naar de dokter!

Als u de volgende symptomen bij uzelf vaststelt, moet u beslist een arts raadplegen:

- › intensieve pijn die uitstraalt naar de voeten of knieën
- › gevoelsstoornissen zoals doofheid of tintelingen in de benen
- › krachtverlies in de onderste rugspieren
- › vermindering van het actieve contractievermogen van de spieren
- › de voorvoet kan niet opgetild worden



## Beenspanning

Door afwisselend aan- en ontspannen worden bij deze oefening de spieren in rug, heupen en bekken goed doorbloed en op die manier voorzien van voedingsstoffen zodat ze warm en elastisch worden.

- \_1 Ga op de rug op een mat of opgevouwen deken liggen en leg de onderbenen op een krukje (zie blz. 65).
- \_2 Adem vier tot zes keer rustig en diep in en uit en neem daarbij bewust het op- en neergaan van de borstkas waar.
- \_3 Span nu tijdens het inademen de bekken- spieren en benen maximaal aan. Druk daarbij

het bekken stevig op de grond zodat de welving onder in de rug verdwenen is doordat ook de lendenwervelkolom volledig op de grond ligt.

- \_4 Laat tijdens het uitademen de spanning weer los en ontspan alle spieren. Voel hoe uw rug nu aanvoelt. Neem bij het inademen weer de gespannen positie aan.

Herhalingen: wissel twintig keer tussen aan- en ontspanning.



Let op

\_Belangrijk: adem bij de oefening steeds rustig door. Stel u bij elke uitademing voor dat u de verkramping en pijn eenvoudig wegademt.