

RECHT CAROLINE
BOUCKENAERE JE
TIPS EN
OEFENINGEN
VOOR EEN MOOIE,
GEZONDE RUG **RUG**

HOUTEKIET
Antwerpen / Amsterdam



HOOFDSTUK 1

**EEN
GOEDE
BASIS-
HOUDING
VOOR JE
RUG**

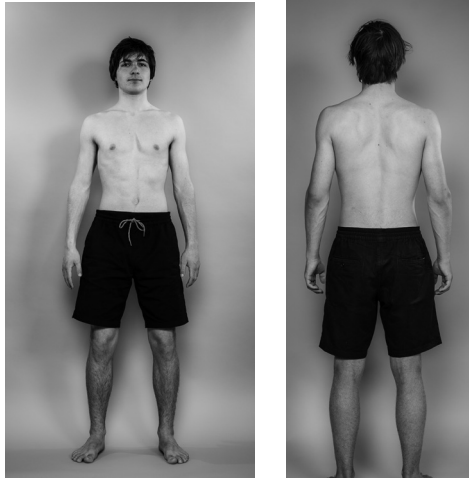


Omdat een slechte houding vaak aan de basis ligt van latere rugproblemen, starten we in dit boek met een goede basishouding voor je rug. De definitie klinkt simpel: een goede houding verdeelt en vermindert de druk op je lichaam, ondersteunt je rug, voelt ontspannen aan en overbelast geen enkel deel van je lichaam.

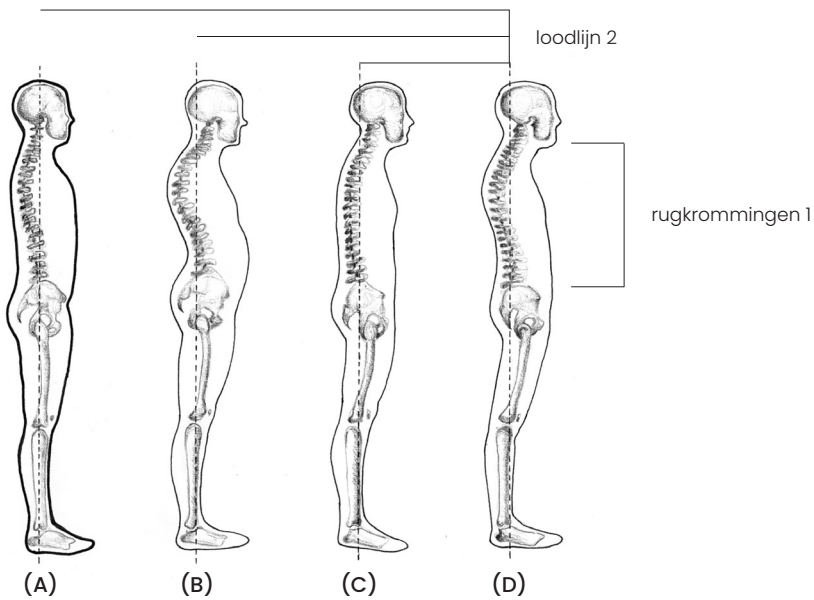
Op korte en lange termijn zorgt een goede basishouding voor:

- een verbeterde coördinatie en evenwicht,
- spieren en gewrichten die preciezer bewegen en minder worden belast,
- minder belasting op je rug en nek,
- een verminderd risico op hoofd-, nek-, rug- en schouderpijn,
- minder fysieke spanning en stress,
- meer ontspanning,
- het opkrikken van je energiepeil door een betere ademhaling,
- een natuurlijke, mooie houding,
- een positieve en meer zelfverzekerde indruk op jezelf en op anderen,
- een beter algemeen welbevinden.

Een rechtopstaand persoon vertoont in voor- en achteraanzicht een symmetrisch profiel; de wervelkolom is recht. Bij sommige mensen zijn echter één of meerdere zijwaartse krommingen van de wervelkolom (scoliose) te zien. Een beperkte scoliose leidt gelukkig niet altijd tot pijnklachten.



In zijaanzicht heeft een gezonde rug meerdere natuurlijke krommingen (1) die ons lichaam meer steun, beweeglijkheid en kracht geven.



- (A) Natuurlijke krommingen
- (B) Geaccentueerde krommingen
- (C) Afgevlakte krommingen
- (D) Geaccentueerde en afgevlakte krommingen

Bij een optimale houding (figuur A) kan je een denkbeeldige verticale loodlijn (2) trekken doorheen het midden van de oorlel naar het midden van de schouder, verder naar het midden van het bovenbeen en tot één centimeter voor de enkel. Je lichaam staat dan in het lood of in balans.

Het is belangrijk deze optimale houding (figuur A) zo goed mogelijk te bewaren en ze niet te accentueren (figuur B), uit te vlakken (figuur C), of deze twee houdingen te combineren (figuur D).

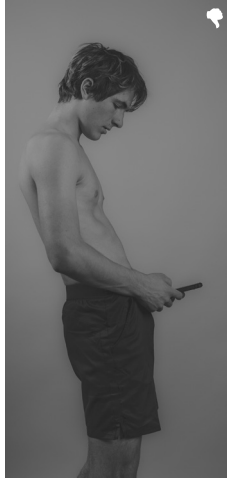
Bij een gezonde houding staat je hoofd recht op je romp. Er vormt zich een lichte holling (lordose) ter hoogte van je nek. Probeer je nek lang te maken, met de kruin van je hoofd naar boven gericht. Zorg ervoor dat je kruin het hoogste punt van je hoofd blijft. Hou je kin ingetrokken en richt haar dus niet naar voren, maar breng haar juist dichterbij je borstkas. Je schouders zijn laag, ontspannen, recht en op gelijke hoogte. Je armen hangen hierbij los naast je lichaam. Kijk recht voor je uit en neem hierbij een natuurlijke, mooie en fiere houding aan. Hou je borst vooruit en een beetje omhoog. Je ziet een lichte bolling (kyfose) ter hoogte van je bovenrug en een lichte holling (lordose) ter hoogte van je lage rug. Je bekken hou je in een neutrale positie (figuur A): niet te ver naar voren (waardoor je onderrug te hol staat, zie figuur B), maar ook niet te ver naar achteren (waardoor je onderrug te veel afvlakt, zie figuren C en D). Verdeel je gewicht over beide benen. Ongeveer twee derde van je gewicht drukt vooraan op je voeten en ongeveer één derde achteraan. Probeer hierbij een gelijke druk te zetten ter hoogte van je grote en kleine teen. Je tenen wijzen lichtjes naar buiten.

Dat is de theorie. Maar ja, hoe kan je dat bij jezelf of bij iemand anders **controleren**? Daar zijn gelukkig een paar technieken voor.

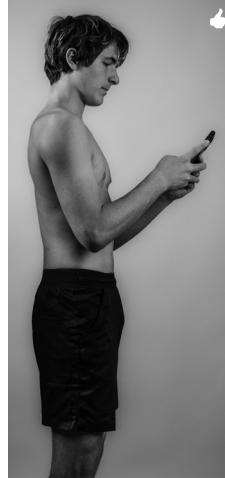
Door je eigen houding te **observeren** of iemand je basishouding te laten omschrijven, word je er meer van bewust en kan je gericht aandacht schenken aan het verbeteren ervan. Dit is een goede start.

De volgende hulpmiddelen maken dit gemakkelijker:

- **Een foto:** omdat we ons vaak niet bewust zijn van onze houding kan een onverwacht genomen foto je spontane houding goed in beeld brengen.

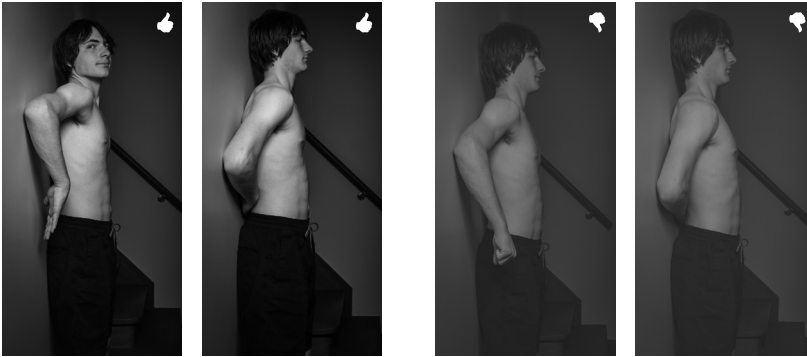


minder rugvriendelijke
houding



meer rugvriendelijke
houding

- **Een muur:** ga met je rug tegen de muur staan en plaats je voeten op een tiental centimeter van de muur. Hou je benen gestrekt. Raken zowel je hoofd, schouders en zitvlak de muur terwijl je een open hand tussen je onderrug en de muur kan schuiven? Dit is goed. Wanneer je echter een vuist tussen de onderrug en de muur kan schuiven, wijst dit wellicht op een te holle lage rug. Als je hoofd de muur niet raakt, wijst dit wellicht op een te bolle bovenrug, hangende schouders en/of een naar voren gebogen hoofd. Tijd om je rug meer te rechten.



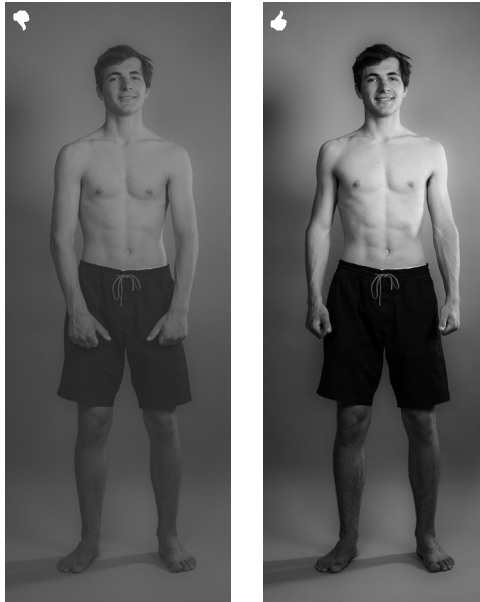
Een open hand achter je rug

Een vuist achter je rug

- **Een spiegel:** een blik in de spiegel zorgt er voor dat je je houding automatisch corrigeert. Hier en daar een grote spiegel in huis plaatsen is dus zeker een goed idee. Zorg er wel voor dat je je er van kop tot teen in kan zien.

Deze vragen helpen je om meer zicht te krijgen op je huidige spontane houding:

1. **Hou je je hoofd recht of schuin?** Schuin kan wijzen op een overbelasting van de spieren aan één kant.
2. **Bevinden je schouders zich op dezelfde of op ongelijke hoogte?** Schouders op ongelijke hoogte kunnen een gevolg zijn van een zijwaartse kromming van de wervelkolom (scoliose) of van een beenlengteverschil.
3. **Zijn je schouders ontspannen of opgetrokken?** Opgetrokken schouders liggen wellicht aan een grote spierspanning in de nek- en schouderstreek.
4. **Hou je je bovenrug rechtop of buigt je bovenrug naar voren en hangen je schouders?** Dit kan wijzen op te korte borstspieren, te zwakke tussenschouderblad- of nekspieren.



Houding met ronde schouders (1)

Gezonde houding van de schouders (2)

Zullen we even de proef op de som nemen? Ga rechtop staan met ontspannen armen naast je lichaam. Kijk naar de stand van je duimen: hoe meer je duimen naar elkaar wijzen, hoe minder gunstig de stand van je schouders en hoe meer neiging naar ronde schouders (foto 1).

Hoe meer je duimen naar voren wijzen, hoe beter de stand van je schouders en dus ook je houding (foto 2).

Als je bij jezelf eerder ronde schouders vaststelt, probeer dan zoals op de tweede foto je schouderbladen dichterbij elkaar te brengen en duw je schouders meer naar achteren. Ook rek je best de borstspieren en versterk je de rugspieren. *De specifieke oefeningen hiervoor vind je vanaf bladzijde 86.*

- 5. Staan je heupen op dezelfde of op ongelijke hoogte?** Een verschillende heuphoogte kan wijzen op een zijwaartse kromming van de wervelkolom (scoliose) of op een beenlengteverschil.

6. Wijzen je heupkammen licht naar voren (zoals bij figuur A op bladzijde 18), ver naar voren of achteren? ‘Ver naar voren’ (figuur B) kan een indicatie zijn van een overdreven holling van je lage rug (hyperlordose). ‘Ver naar achteren’ (figuren C en D) houdt misschien verband met een overdreven vlakke rug.

7. Wijzen je knieschijven naar voren? Of meer naar buiten of naar binnen? Zowel O-benen (waarbij je knieschijven meer naar buiten wijzen) als X-benen (waarbij ze meer naar binnen wijzen), lokken mogelijk klachten uit ter hoogte van de rug, heupen, knieën en voeten.

8. Wijzen je voeten meer naar buiten of meer naar binnen? Verplaats in stand even je gewicht naar je hielen en kom terug neer op beide voeten. Zo staan je voeten in jouw spontane houding. Klachten ter hoogte van de rug, heupen, knieën en voeten kunnen wijzen op hol- of platvoeten. De stand van de voeten bepaalt immers mee een goede houding van je hele lichaam. Steunzolen kunnen hulp bieden en corrigeren meer dan enkel de houding van je voet: de belasting op je hele lichaam wordt dankzij steunzolen namelijk gunstiger verdeeld. Bij een vermoeden van voetproblemen contacteer je best een podoloog.

Met het resultaat van deze observaties weet je alvast wat je aandachtspunten zijn om verder een gezondere houding te kunnen aannemen.

Hoe meer je let op een gezonde houding, hoe meer dit een automatisme zal worden en hoe gemakkelijker het wordt. In het begin kan deze aangepaste houding lastig en vermoeiend zijn omdat je vaker andere spieren aanspreekt dan je lichaam gewend is. Geleidelijkaan opbouwen is hierbij belangrijk. Je lichaam past zich gaandeweg wel aan en zal de juiste spieren beter inzetten. Plots zal je er zelfs niet meer bij nadenken en neem je spontaan een goede houding aan.

