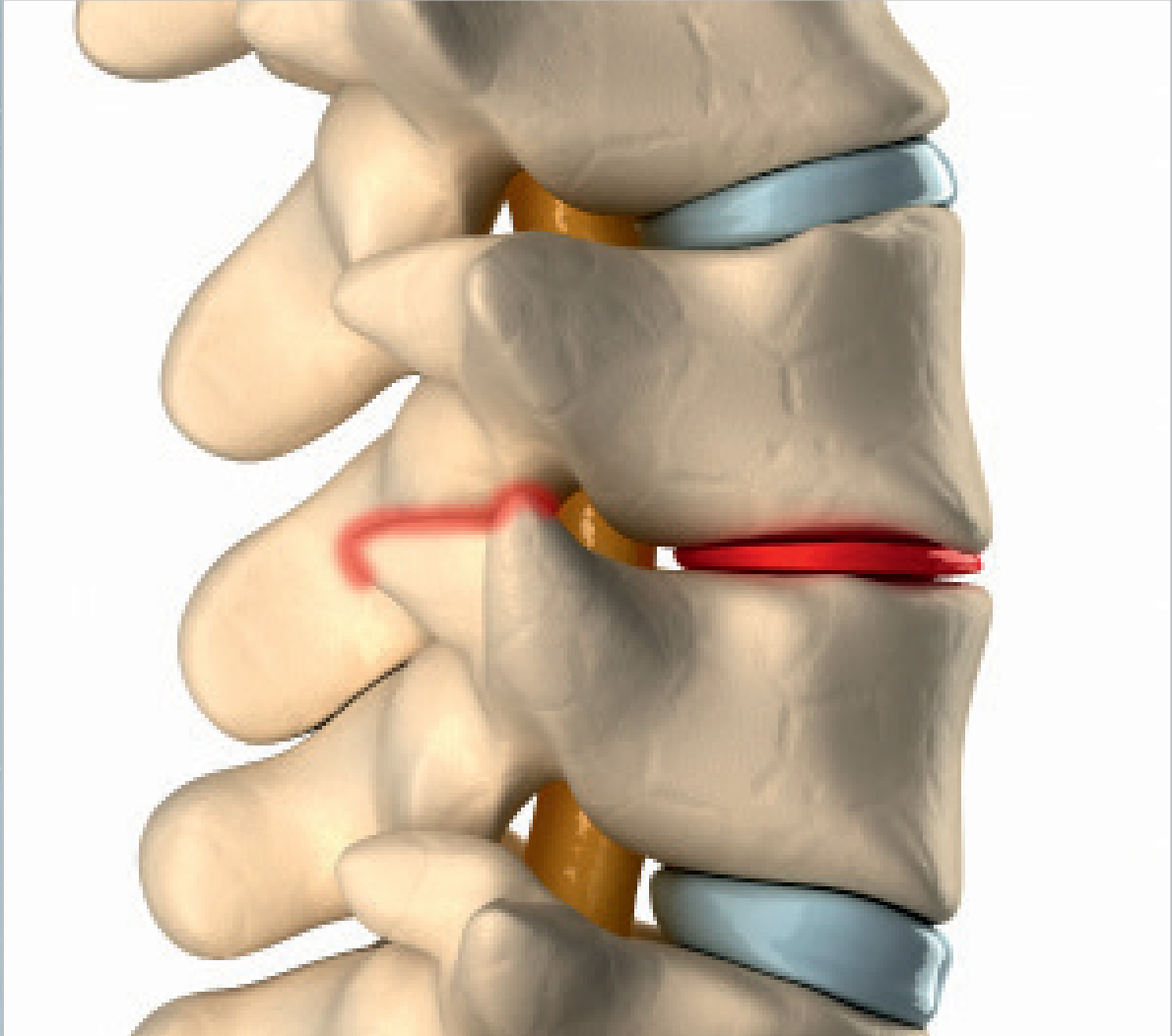
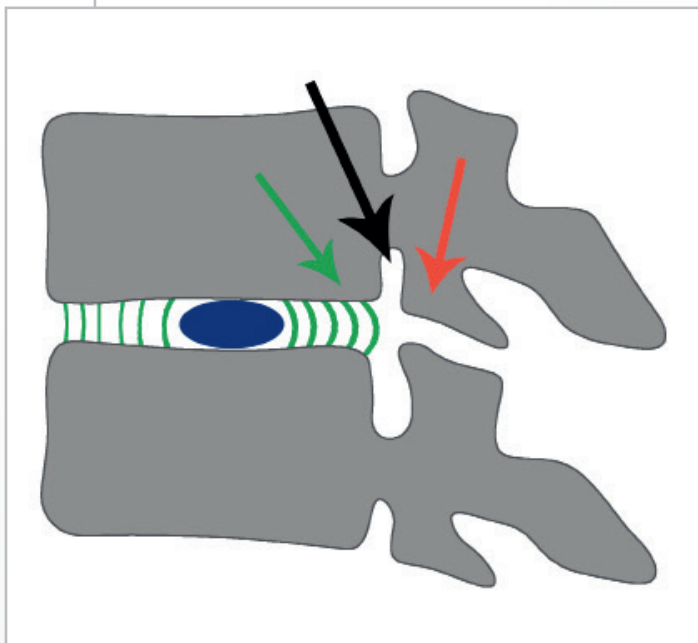


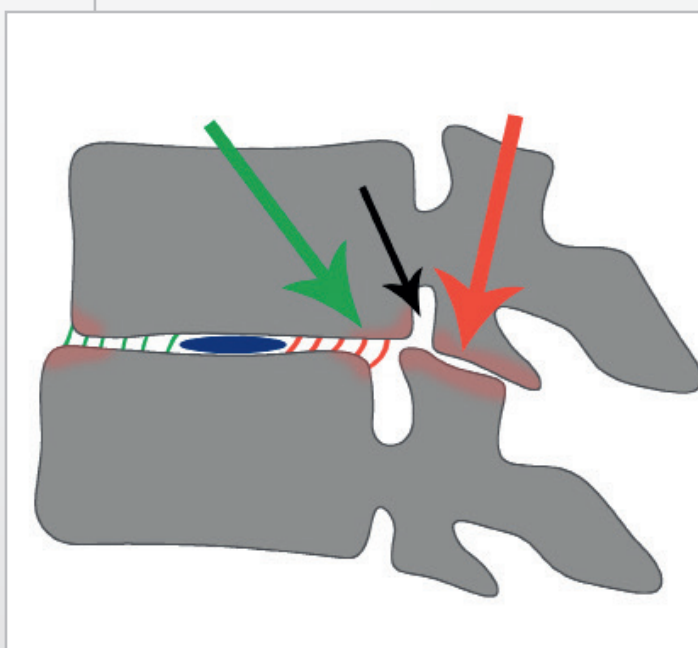


ALS DE SCHOKDEMPER DEFECT EN STERK VERSMALD IS

1.1 ALS DE SCHOKDEMPER DEFECT EN STERK VERSMALD IS



Bij de staande houding is er bij een intacte schokdemper genoeg ruimte voor de zenuwen (zwarte pijl) en beperkte druk op de achterkant van het wervellichaam (groene pijl) en de wervelgewrichten (rode pijl).



Bij de staande houding is er bij een defecte en versmalde schokdemper weinig ruimte voor de zenuwen (zwarte pijl) en veel druk op de achterkant van het wervellichaam (groene pijl) en de wervelgewrichten (rode pijl), dat kan rugpijn veroorzaken.

1.2

RUGKLACHTEN VOORAL DOOR LOPEN EN STAAN EN LIGGEN

Oorzaak

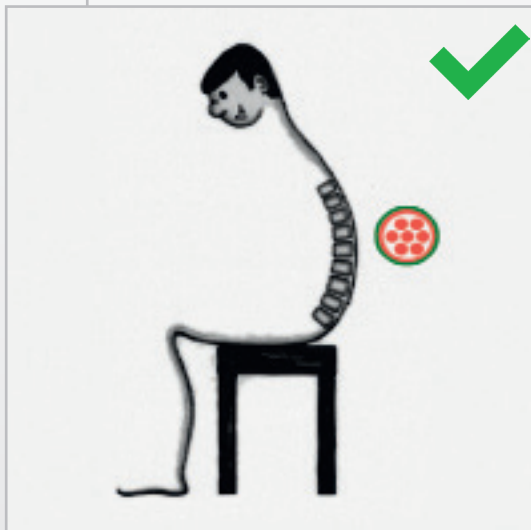
Verminderde ruimte voor de zenuwen en verhoogde druk in de gewrichten.

Verklaring

In holle houdingen (zoals staan, lopen en liggen) is er minder ruimte en meer druk.

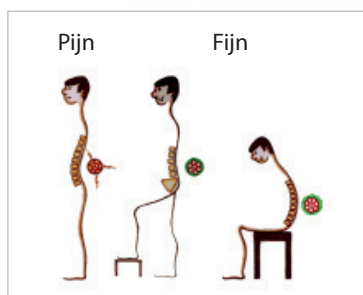


Bij staan is er weinig ruimte en veel druk (70% van het lichaamsgewicht) aan de achterzijde.



Bij zitten is er veel ruimte en 0% druk aan de achterzijde.

IN HOLLE HOUDINGEN MEER KLACHTEN



*Bij staan of liggen met rechte benen is er minder ruimte en meer druk.
Één of twee benen buigen maakt de rug boller en zorgt voor meer ruimte en minder druk.*

MOGELIJKE SYMPTOMEN BIJ DEZE RUGKLACHTEN

Lopen	De symptomen worden erger bij langer lopen en na langer lopen. Verklaring: minder ruimte en meer druk in holle houding.
Staan	Lang staan kan symptomen erger maken. Verklaring: minder ruimte en meer druk in holle houding.
Liggen	Buiklig en ruglig met gestrekte benen kunnen symptomen verergeren. Verklaring: minder ruimte en meer druk.
Zitten , fietsen en autorijden	Geen problemen. Verklaring: bij zitten meer ruimte en minder druk.
Hurken	Geen problemen. Verklaring: meer ruimte en minder druk.
Bukken	Geen problemen als er geen instabiliteit is. Verklaring: meer ruimte en minder druk.
Bukken en omdraaien in lig	Wel problemen als er instabiliteit is. Verklaring: verschuiving van wervels ten opzichte van elkaar.
Bergop lopen	Minder symptomen. Verklaring: meer vooroverbuiging rug, meer ruimte en minder druk.
Bergaf lopen	Meer symptomen. Verklaring: rug buigt meer achterover, minder ruimte en meer druk.
Lopen met zware rugzak	Minder symptomen. Verklaring: je gaat dan automatisch wat voorover lopen en dit zorgt voor meer ruimte en minder druk.
Beenlengteverschil	Symptomen aan de lange kant zijn waarschijnlijker. Verklaring: minder ruimte en meer druk aan de lange kant.
Voettype	Bij een holvoet aan de pijnlijke kant zijn klachten waarschijnlijker. Verklaring: meer drukbelasting door stugge holvoet.

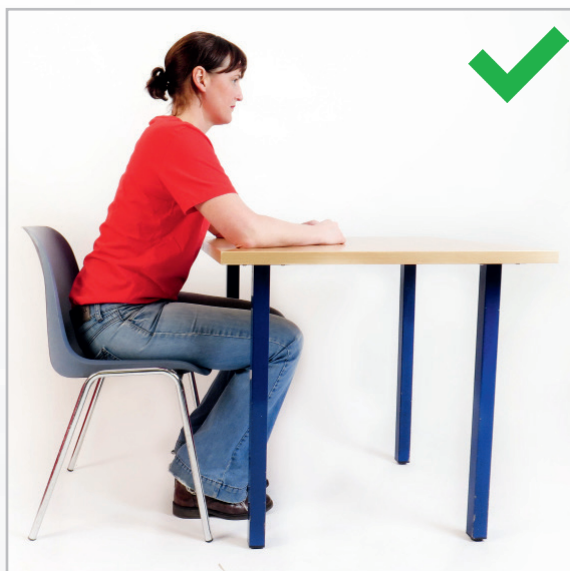
2.

JE KUNT DEZE RUGKLACHTEN ZELF GOED BEINVLOEDEN DOOR PROVOCERENDE HOUDINGEN TE VOORKOMEN

Tips voor het voorkomen van houdingen die de pijn of de klachten verergeren.



Bij zitten met de benen gestrekt, is de rug te hol.



Zitten met de benen gebogen en de armen gesteund op de tafel ontlast de rug.



Zitten met de benen gebogen en de rug gesteund tegen de rugleuning ontlast de rug.



Hurken maakt de rug bol en ontlast de rug.

HOLLE HOUDINGEN, NEE, BOLLE HOUDINGEN, JA



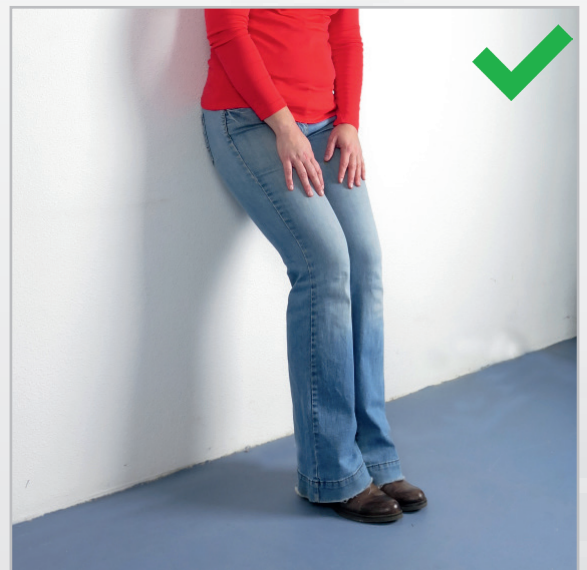
*Bij gewoon staan is de rug te hol.
Bij staan met de handen over elkaar wordt de rug
nog holler.*



*Je kunt de rug ontlasten door de knieën licht te buigen en
je bekken achterover te kantelen door je bilspieren aan te
spannen.*



*Je kunt de rug ontlasten door met de rug tegen
een muur te gaan staan en de voeten vooruit te
plaatsen.*



*Je kunt de rug nog meer ontlasten door met de rug tegen een
muur te gaan staan, de voeten vooruit te plaatsen, je knieën
licht te buigen en het bekken achterover te kantelen door de
bilspieren aan te spannen.*

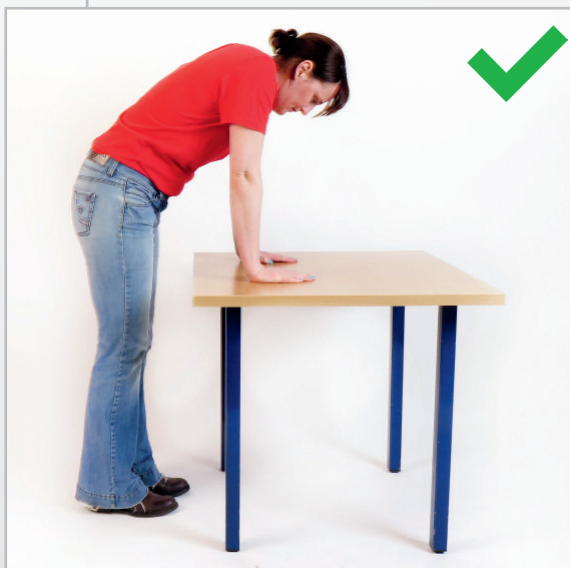
BOLLE HOUDINGEN EN AFSTEUNEN ONTLAST DE RUG



Je kunt de rug bij staan ontlasten door de riem stevig vast te pakken en met de vuisten naar beneden te drukken en het bekken zo achterover te kantelen. Met gebogen knieën gaat dit nog beter.



Je kunt de rug bij lopen ontlasten door de riem stevig vast te pakken en met de vuisten naar beneden te drukken en het bekken zo achterover te kantelen.



Je kunt de rug ontlasten door met je handen op bijv. een tafel te steunen.



Je kunt de rug ontlasten door een voet op een verhoging te plaatsen en op de knie te steunen.

BOLLE HOUDINGEN EN AFSTEUNEN ONTLAST DE RUG



Je kunt de rug ontlasten door met een zware rugzak te gaan lopen, je loopt dan vanzelf meer voorover en zo ontlast je de rug.



Je kunt de rug in lig ontlasten door te liggen met de benen goed opgetrokken. Een kussen tussen de knieën kan plezierig zijn.



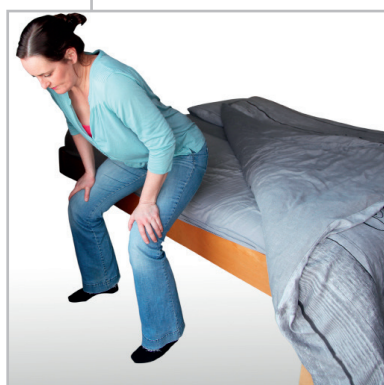
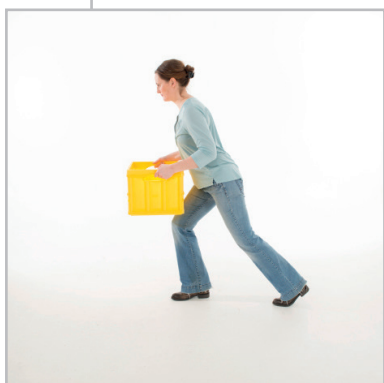
Je kunt de rug in lig ontlasten door één been goed op te trekken en het andere been licht te buigen. Een kussen onder het opgetrokken been is dan extra rugontlastend.



Je kunt de rug tijdens omdraaien in bed ontlasten door je lichaam als één geheel om te draaien. Dit kan door goed af te drukken met de elleboog.

3

**MET DE STEP GEWICHTHEFFERSTECHNIEKEN GEBRUIK JE DE RUGSPIEREN
GOED OM DE RUG TE BESCHERMEN**



VEILIG RUGGEBRUIK MET DE STEP GEWICHTHEFFERSTECHNIEKEN

4

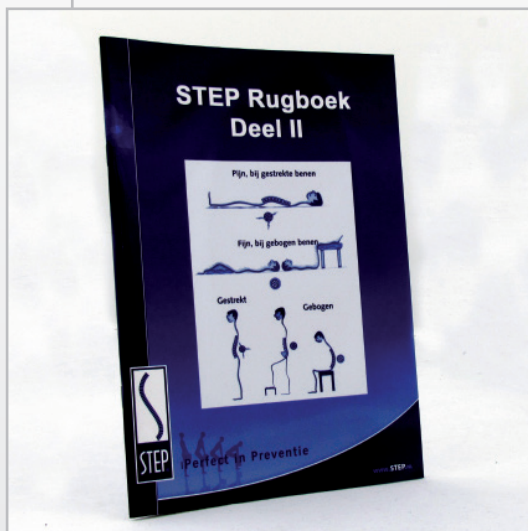
NUTTIGE HULPMIDDELEN



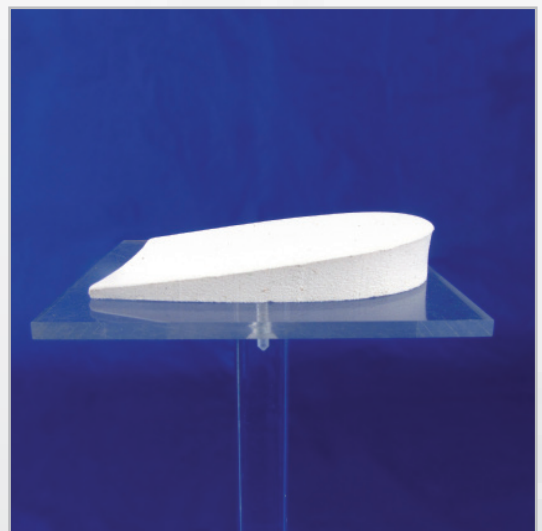
SI/SDA Braces kantelen het bekken iets achterover en zorgen zo voor meer ruimte.



Schokabsorberende zolen verminderen de drukbelasting op de gewrichten.



Meer info in het STEP Rugboek deel 2.



Hakverhogingen kunnen ruimte en drukbelasting verbeteren bij een beenlengteverschil.

HULPMIDDELEN KUNNEN DE RUGBELASTING VERMINDEREN

5

NUTTIGE OEFENINGEN



's Ochtends voor het opstaan even de rug losmaken door het linker en rechter been 5 x te buigen (afb. links) en daarna beide benen 5 x naar links en rechts te kantelen (afb. rechts).

OEFENINGEN KUNNEN DE RUGBELASTING VERMINDEREN