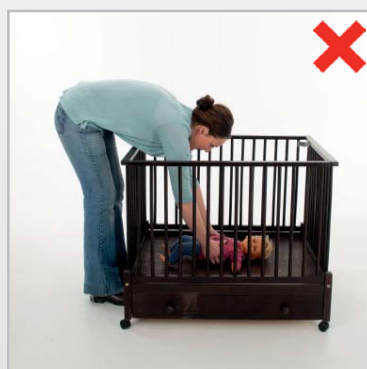
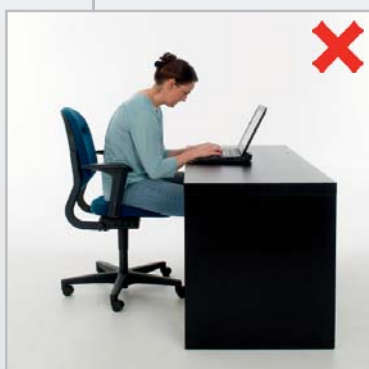


RUGKLACHTEN VOORAL DOOR BUKKEN, TILLEN EN ZITTEN

Onveilig bol ruggebruik is de boosdoener

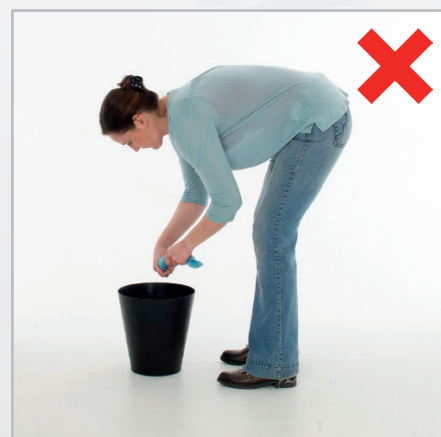
Als je je rug onveilig blijft gebruiken komen rugklachten gemakkelijk terug en worden ze van kwaad tot erger. Hieronder een paar voorbeelden van onveilig ruggebruik bij gewone dagelijkse activiteiten.





ONDERGOED, KOUSEN, SCHOENEN

GOED EN FOUT



BUKKEN EN TILLEN

GOED EN FOUT

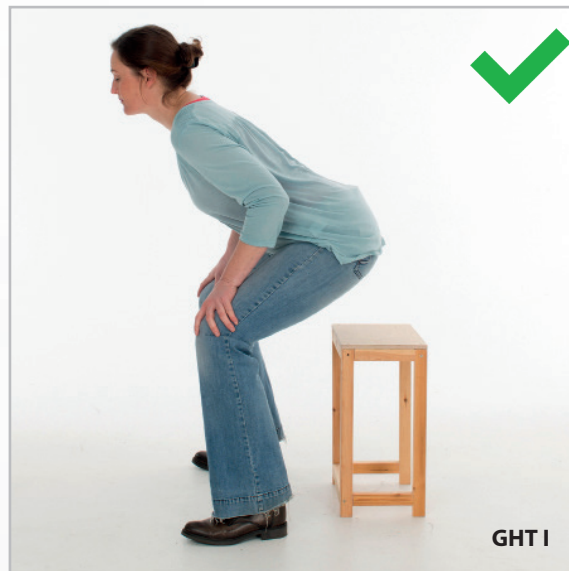


TILLEN

GOED EN FOUT



Opstaan uit zit. Ga eerst rechtop zitten en spreid de benen opzij



Sta dan op met GHT I



Opstaan uit zit. Ga eerst rechtop zitten en spreid de benen naar achteren



Sta dan op met GHT II

OPSTAAN UIT ZIT

GOED

NUTTIGE HULPMIDDELEN BIJ DEZE RUGKLACHTEN



*LWK Rugbrace Leer.
Bescherming tegen bol
ruggebruik.*



*LWK Rugbrace Leer met demontabele
ventrale orthese. Nog betere
bescherming tegen bol ruggebruik.*



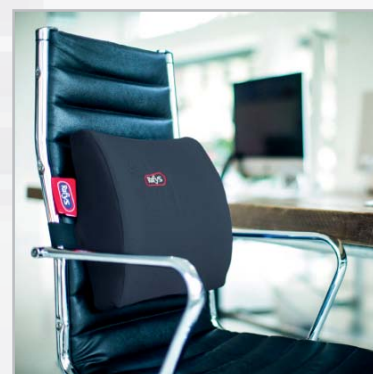
*LWK Rugbrace elastisch met leer.
Beperkte bescherming tegen bol
ruggebruik.*



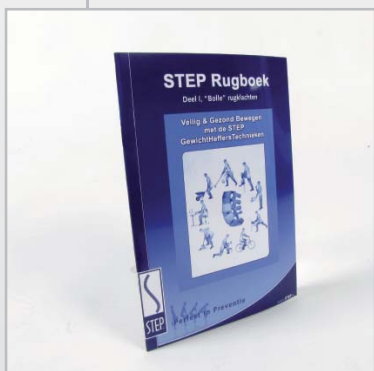
*Rafys Lordozit. Zorgt voor
veilig ruggebruik in zit.*



*Rafys Wigkussen. Faciliteert actief veilig
ruggebruik bij zitten.*



*Rafys Zitsteun. Zorgt voor veilig
ruggebruik in zit met extra zijwaartse
steun.*



*Duidelijke info over deze
rugklachten in het STEP
Rugboek deel 1.*



*Rafys Lavapack. Zorgt voor ontspanning
en pijnvermindering.*



*Rafys OfficeBelt. Zorgt voor veilig
ruggebruik bij zitten zonder rugleuning.*

NUTTIGE OEFENINGEN EN TIPS BIJ DEZE RUGKLACHTEN

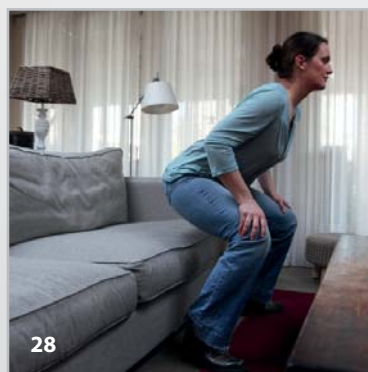
Eerst hangen, daarna achteroverbuigen, dan gaan lopen, 3 x per dag.

Hangen kan met een Overdoorrekstok en een Hanghulp. Met een Hanghulp houd je hangen beter vol. Gebruik een wig voor onder de deur.

De volgende procedure wordt aanbevolen:

1. 5 tot 10 x hangen gedurende 5 tot 10 tellen (afb. 21), voeten goed aan de grond houden;
2. daarna 10 x 5 tellen achterover buigen in stand (afb. 22);
3. lopen, ongeveer 10 minuten, of zo veel langer als dat prettig is (afbeelding 23).

Nuttige tips bij deze rugklachten zijn verder: liggend in buiklig tv kijken of lezen (afb. 24), 's ochtends voor het opstaan even de rug losmaken door het linker en rechter been 5 x te buigen (afb. 25) en daarna beide benen 5 x naar links en rechts te kantelen (afb. 26). Bij het zitten is het verstandig een zitsteun te gebruiken (afb. 27). Bij het opkomen uit zit altijd eerst de rug goed opstrekken en afdrukken met de handen (afb. 28 en 29). De oefeningen en tips moeten verlichting geven. Bij een duidelijke verergering van pijn stoppen met de uitvoering van de oefening of tip.



NUTTIGE OEFENINGEN EN TIPS TER ONLASTING VAN DE RUG

Opdrukken, 2 series van 10 x 5 tellen, 2 tot 3x per dag (afb. 30).

De oefening moet verlichting geven.

Bij een duidelijke verergering van pijn stoppen met de uitvoering van de oefening.

Na het afdrukken in buiklig opkomen via handen en knieënstand (afb. 31) naar knieënstand op 2 knieën (afb. 35). Als er nog duidelijke rugklachten zijn dan naar afb. 35 met afdrukken via afb. 32, 33, 34.

Vervolgens opstaan naar knieënstand op 1 knie (afb. 36) en met goed afdrukken op de knieën en afdrukken met de achterste voet (afb. 37) komen tot stand (afb. 38). Als de rugklachten veel minder zijn kun je ook opkomen van afb.31 direct naar afb. 35 en weer verder naar afb. 36, 37 en 38.

