

## ALS JE RUG “OP SLOT ZIT”

Bijna iedereen moet ooit wel eens door een periode van rugpijn heen. Dan lijkt het leven ineens puur lijden. Je bent tot niets in staat, voelt je invalide, maak je grote zorgen over de gezondheid. Daar komen frustratie en woede bij. Zelfs als de dokter geen duidelijke oorzaak kan vinden.

Volgens het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie krijgt 80 procent van alle Nederlanders vroeg of laat te maken met een onverhoedse aanval van rugpijn, die het leven van het ene op het andere moment letterlijk lam legt. Spit, overbelasting, zijn de termen die we gebruiken voor zo'n aanval. Slechts een enkeling hanteert de officiële medische diagnose: specifieke lage rugpijn.

Doorgaans duurt het een dag of veertien voordat de pijn helemaal is weggezaakt. Bij de een keert dezelfde complicatie daarna nooit meer terug, een enkeling weet zich er regelmatig mee geconfronteerd en sommigen houden permanent klachten. „Ze voelen bijna altijd wel iets zeuren in de rug, al zal die pijn van moment tot moment verschillen”, zegt dr. E. Coene Hij is eindverantwoordelijk voor het zorgboek rugpijn. Mensen die last hebben van hun wervelkolom, vinden in dit naslagwerk informatie over mogelijke oorzaken én manieren om een volgende aanval te onderdrukken.

De laatste jaren is er wereldwijd heel wat onderzoek gedaan naar het ontstaan en de behandeling van rugklachten. Dat heeft inmiddels geleid tot een volstrekt andere aanpak. Deaanpak richt zich nu niet langer op de klachten zelf, maar op de gevolgen ervan voor je dagelijks functioneren. De praktijk wijst uit dat je mensen op die manier sneller terugbrengt in hun normale doen en laten”, aldus Coene. Om te wennen aan die nieuwe aanpak, dienen echter eerst drie grote misverstanden te verdwijnen die nog altijd hangen rond rugpijn, t.w.:

1. De meeste mensen denken dat hun rugklachten verband houden met een voor artsen eenvoudig opspoorbare, lichamelijke afwijking of beschadiging. Coene: „Dat is dus niet zo. Bijna alle rugklachten zijn het gevolg van verrekkingen en beknellingen van spieren of banden, die samen de stevige verbindingen vormen tussen de wervels. Juist dankzij deze banden is de wervelkolom erg sterk. Maar ook al is zo'n tijdelijke verzwakking in het spierkapsel relatief onschuldig, het doet vreselijk pijn en het beperkt je in alle bewegingen. Coene: „Bij onderzoek is dat ene plekje in die ene spier niet of nauwelijks terug te vinden. Daarom gebeurt het zo vaak dat de huisarts geen duidelijk antwoord kan geven op de vraag wat er precies mis is met uw rug.

2. Bijna iedereen die 'het' in de rug voelt schieten, maakt zich grote zorgen. Coene: „Nogal logisch. Je kunt opeens helemaal niks meer, nog geen kopje koffie van de tafel tillen. Dat maakt bang en je gaat al snel vrezen dat het 'goed mis' is. Gelukkig klopt dat niet. Helse rugpijn, zo beklemtonen de samenstellers van het zorgboek, wijst maar sporadisch op een ernstige aandoening, zoals de ziekte van Paget (een verstoring in het evenwicht tussen de opbouw en de afbraak van bot), de ziekte van Bechterew (een reumatologische aandoening), stenose (vernauwing van een wortelkanaal waar een rugzenuw doorheen loopt), osteoporose (botontkalking), spondylolisthesis (een verschuivende wervel) kanker of hernia (waarbij een uitpuilende tussenwervelschijf tegen een zenuw aandrukt). Al deze ernstige lichamelijke afwijkingen samen, maken maar een fractie uit van alle rugklachten waarmee de huisarts en de bedrijfsarts te maken krijgen. Het gros van alle klachten bestaat toch heus uit verrekkingen, beknellingen en overbelastingen. Coene: „Overigens zijn, zelfs bij een aandoening als hernia, acht van de

tien mensen na enkele weken alweer vrij van de klachten, zonder dat er een operatie nodig is."

3. het derde misverstand is dat veel mensen denken dat bewegen erg slecht is als de rug op slot zit. „Ze denken dat beweging pijn veroorzaakt en schade met zich meebrengt. Vergeet het! Rust roest! Juist door beweging uit de weg te gaan, houden de klachten langer stand. Zo normaal mogelijk proberen te bewegen, helpt om sneller te herstellen." Bij sommige mensen kan het gebeuren dat de rugpijn regelmatig terugkomt op precies dezelfde plek. Dat wordt dan intermitterende of recidiverende rugpijn genoemd. De behandeling is hetzelfde als bij acute rugpijn. Coene: „Maar het is niet voor niets dat de pijn steeds terugkomt. In zulke gevallen is het goed om een plan van aanpak te maken, samen met een deskundige op dit gebied." Dat plan van aanpak bevat meestal een mix van elementen zoals een oefenprogramma, een manier om beter om te gaan met stress en een onderzoek naar de inrichting van de werkplek. Het grootste risico, is dat specifieke klachten chronisch worden, omdat `slachtoffers' eigenwijs zijn en goedbedoelde raadgevingen in de wind slaan. Maar zelfs dan is er nog hoop. Slimmer omgaan met pijnsignalen dan je van nature gewend bent (en daarbij hulp willen aanvaarden van een psycholoog) vormt dan de sleutel naar herstel.

# Oefenprogramma en "aanpak" rugproblematiek vlgs. McKenzie

## Oefening 1

In buiklig met de armen langs het lichaam en het hoofd opzij gedraaid (foto 1). Blijf zo ongeveer 5 minuten liggen en zorg ervoor volledig te ontspannen.

## Oefening 2

Blijf op de buik liggen, maar leun nu op de ellebogen (foto 2). Blijf zo ongeveer 5 minuten steunen en zorg ervoor dat het lumbale gedeelte van de rug volledig ontspant.

## Oefening 3

Blijf weer op de buik liggen, maar plaats de handen in de positie voor het opdrukken (foto 3); druk het bovenlichaam zover als de pijn toelaat op (foto 4), terwijl tegelijkertijd het bekken en de benen slap blijven liggen en de onderrug, als een hangmat doorhangt; dan weer gaan liggen in de uitgangshouding; herhaal de oefening, druk uzelf elke keer iets verder omhoog, zodat u uiteindelijk zo hoog komt dat de armen gestrekt zijn. Deze oefening moet elke keer 10 maal herhaald worden en verdeel 6 à 8 oefenseries gelijkmatig over de dag.



foto 1



foto3



foto2



foto 4

#### Oefening 4

Ga recht op staan en plaats de handen in de lende (foto 5); buig achterover, gebruik de handen als steunpunt en houdt de knieën zo recht mogelijk (foto 6); dan terugkomen tot de rechtopstaande houding. Als behandeling voor lage rugpijn dient de oefening 10 maal herhaald te worden, en verdeel 6 à 8 oefenseries gelijkmatig over de dag. Ter voorkoming van pijn in de onderrug dient u de oefening 5 à 6 maal te herhalen en uit te voeren zo vaak als het nodig is. Oefening 5 Om in de juiste houding te zitten moet u leren om bij het zitten een lordose in de onderrug te maken en vervolgens om bij lang zitten de lendelordose in stand te houden. Het kan acht opeenvolgende oefendagen duren voor dat de juiste zithouding beheerst wordt.



foto 5



foto 6

## Oefening 5: een lordose maken

Neem plaats op een kruk op stoelhoogte, of zijwaarts op een keukenstoel; zodat u helemaal kan inzakken (foto 7); na een paar seconden ontspanning in deze onderuitgezakte houding strekt u zichzelf uit en benadrukt de lordose (foto 8); na een paar seconden de juiste houding aangehouden te hebben zakt u weer terug in de onderuitgezakte stand (foto 7). Deze beweging, van de onderuitgezakte naar de rechtop zittende houding, dient zodanig uitgevoerd te worden, dat u ritmisch van de uiterste "slechte" stand tot de uiterste "goede" positie beweegt. De oefening moet 15 tot 20 maal per sessie herhaald worden, 3 maal per dag, bij voorkeur's ochtends,'s middags en 's avonds. Het is zeer belangrijk dat de bewegingen tot de uiterste standen worden gedaan. In de meeste gevallen zullen de klachten het ergste zijn in de uiterste onderuitgezakte stand en veel minder of helemaal niet aanwezig zijn in de uiterste goede zithouding. In de uiterste goede stand is er een toegenomen rek wat pijn kan veroorzaken, vaak in het midden van de rug gevoeld wordt en duidelijk anders is dan de gewone pijn in de onderrug. Laat u zich niet door deze rekpijn weerhouden: het is als normaal te beschouwen en zal in een paar dagen afzakken.



foto 7



foto 8



foto 9

Een lordose houden U heeft net geleerd de overdreven goede zithouding aan te nemen (foto 8). Het is niet mogelijk om langdurig op deze manier te zitten, daar er sprake is van rek. Als u comfortabel en correct wilt zitten moet u net de ergste rek er aflaten. Om deze stand te vinden gaat u eerst in de overdreven lordose zitten (foto 8) en ontspan dan iets, zodat de rek vermindert (foto 9). Deze houding kan comfortabel, eindeloos worden volgehouden. Het is de juiste zithouding. Als u zo zit wordt de lordose lumbaal gehandhaafd d.m.v. de eigen spierkracht. Om deze positie doeltreffend vol te houden, moet u continu opletten en niet geheel ontspannen. Zo moet u dus op een stoel zonder rugleuning zitten. Als u op een stoel met rugleuning zit moet u een steuntje in de lende plaatsen. Dit maakt het mogelijk om ontspannen en comfortabel te zitten, zonder de lordose te verliezen. De ondersteunende rol zal later worden besproken.



foto 10



foto 11



foto 12

## Oefening 6

In ruglig met de knieën gebogen en de voeten plat op de vloer of het bed (foto 10); trek beide knieën naar de borst (foto 11); sla beide handen om de knieën en trek deze krachtig maar niet te schielijk tegen de borst (foto 12); laat dan de benen weer zakken en neem de uitgangshouding weer in (niet de knieën strekken terwijl de benen zakken). De oefening dient 10 maal per sessie herhaald te worden en de 6 tot 8 oefenseries per dag moeten goed verdeeld worden.

## ADVIES EN OPMERKINGEN

Ga niet door met welke oefening dan ook als de klachten meteen na het oefenen veel erger zijn en als ze de gehele dag erger blijven. Als een oefening pijn beneden de knie opwekt of doet toenemen moet u er mee stoppen. In deze gevallen dient u een manueel therapeut te raadplegen. Normaal gesproken bemerkt u enige toename van pijn of "nieuwe pijntjes" als met nieuwe oefeningen wordt begonnen. De nieuwe pijntjes worden vaak in de armen, hoger in de rug of tussen de schouderbladen gevoeld. Dit wijst erop dat het lichaam activiteiten uitvoert of houdingen inneemt, die het niet gewend is. Deze nieuwe pijnen zullen verdwijnen als het lichaam aan de oefeningen gewend raakt en trekken in een paar dagen weg. Als met dit oefenprogramma wordt begonnen dienen alle andere oefeningen die wellicht elders getoond zijn of die regelmatig gedaan worden, zoals bijvoorbeeld fitnessstraining of sport, gestaakt te worden. Als u met andere oefeningen, dan genoemd op de vorige bladzijden, door wilt gaan, moet u daarmee wachten totdat de pijn verdwenen is.

## WANNEER U DE OEFENINGEN MOET TOEPASSEN

Als er sprake is van hevige pijn Als de pijn heel hevig is en door staan en lopen verergert, moet u in bed blijven en de dokter inlichten. U moet niet met de oefeningen beginnen voordat u gemakkelijk op de buik kunt liggen. Als de pijn heel erg is, maar lopen mogelijk is, dan dient u oefening 1 t/m 4 uit te voeren. Aanvankelijk zult u bemerken, en moeten verdragen, dat de pijn licht toeneemt maar door oefening 3 te herhalen, zal de rugpijn geleidelijk verminderen, zodat er een opmerkelijke verbetering is als de oefening tien maal herhaald is (of in ieder geval na een paar oefenseries). Ook kan de pijn meer middenin de onderrug gelokaliseerd zijn. Dit is gunstig, net zoals elke verandering van het pijngebied van de heupen en benen naar het midden van de rug. Uiteindelijk moet de pijn verdwijnen en plaats maken voor een gevoel van stram of stijfheid. Als u zich eenmaal aanzienlijk beter voelt, bijvoorbeeld een of twee dagen na met oefenen begonnen te zijn, kunt u oefening 1 en 2 weglaten en dan hiervoor in de plaats met oefening 5 beginnen. Het doel van dit onderdeel van dit programma is eerst de lordose te herstellen en dan deze te handhaven, maar net niet in de uiterste stand. Als regel zal de pijn afnemen als de lordose toeneemt en zal er geen pijn gevoeld worden als de maximale lordose gehandhaafd blijft; maar de pijn zal meteen weer optreden als deze vitale holte in de lende vergeten wordt en verloren gaat. Als echter de lordose enige dagen gehandhaafd blijft zal er genezing plaatsvinden en de pijn volledig verdwijnen,

zelfs als de lordose per ongeluk verloren gaat. Dan bent u weer in staat uw dagelijkse activiteiten te hervatten. Als u de in dit boek aangeboden instructies opvolgt, bent u ook in staat nieuwe lage rugklachten te voorkomen.

Als u al twee tot drie weken pijnvrij bent, maar nog steeds stijf bent bij het vooroverbuigen Tot nu toe heeft u oefening 1 t/in 5 gedaan. Terwijl de weefsels, die de wervelkolom ondersteunen, genezen zijn, doordat de lordose enige dagen gehandhaafd werd, kunnen deze ook minder soepel en verkort zijn door niet voorovergebogen of de rug bol gemaakt te hebben. Daarom moet u nu de mogelijkheid om voorover te buigen, zonder de wervelkolom te beschadigen, herstellen; dus zonder de pas geheelde lagen te scheuren. Het risico van verdere beschadiging van de wervelkolom is klein als de lende bol gemaakt wordt in een onbelaste houding (zoals op de rug liggen), maar wordt aanzienlijk groter als in belaste houding voorovergebogen wordt (zoals in stand). Oefening 6 maakt het mogelijk de onderrug bol te maken in een onbelaste houding.

Oefening 6 dient uitgevoerd te worden na herstelling van een hevige aanval van lage rugpijn. U moet de oefening beginnen als u (1) ± twee weken pijnvrij bent of (2) aanzienlijk vooruitgegaan bent met de oefeningen 1 t/in 5, en na twee à drie weken nog slechts een beetje pijn in het midden van de lende heeft, die niet verder lijkt te verminderen.

Oefening 6 moet altijd gevolgd worden door oefening 3, dus tien maal opdrukken en doorhangen in buiklig. Op deze manier herstelt u de souplesse van de wervelkolom, zowel in voor- als achterwaartse richting.

Het zorgt er ook voor dat de tussenwervelschijven, na het oefenen, weer in de meest natuurlijke stand worden geplaatst en de wervels goed op elkaar staan. Het is niet ongewoon dat er enige pijn ontstaat als pas met oefening 6 begonnen wordt. Deze pijn, die geleidelijk afneemt bij het herhalen van de oefening g, is aanvaardbaar. Het betekent dat verkorte weefsels doelmatig gerekt worden. Maar als oefening 6 pijn veroorzaakt, die bij iedere herhaling toeneemt, moet u stoppen. In dit geval is het nog te vroeg om met deze fase te beginnen of is de oefening niet geschikt voor uw aandoening. Als de knieën gemakkelijk tegen de borst komen is de volledige bewegingsmogelijkheid bereikt. Nu kunt u stoppen met oefening 6 en het oefenprogramma verminderen tot zoals hieronder beschreven.

Als u geen pijn of stijf gevoel heeft bij het vooroverbuigen Laten we aannemen dat u, zoals zovelen met lage rugklachten, lange tijd geen of weinig pijn heeft. Zelfs als u op dit moment pijnvrij bent moet u met dit oefenprogramma beginnen. U moet oefening 1 t/m 5 uitvoeren. Na een paar dagen kunt u het programma inkorten, door oefening 1, 2 en 5 weg te laten en alleen door te gaan met oefening 3 en 4. Aanvankelijk moet u oefening 3 voor het opstaan doen; herhaal dit zes à acht keer per dag (de laatste serie vlak voor het naar bed gaan). Na twee weken kunt u oefening 3 tot tweemaal daags beperken, bij voorkeur 1 s ochtends en 's avonds; overdag mag oefening 3 door oefening 4 vervangen worden, wanneer dit nodig is. In het begin moet u oefening 5 driemaal daags doen, bij voorkeur 's ochtends, 's middags en 's avonds; dit kan na de eerste week teruggebracht worden tot eenmaal per dag en gestaakt worden na twee weken, op voorwaarde dat u de juiste zithouding kunt aannemen en vasthouden, dus met een goede lendelordose. U moet zich van twee belangrijke aspecten bewust zijn, wanneer er met het programma wordt begonnen, als u geen pijn heeft. Het eerste is dat u bijna zeker een nieuwe pijn gewaar zult worden; deze kan gevoeld worden in de lende, hoger in de rug, in de schouders, armen en op de borst. Wees er zeker van dat tot dusver onbekende pijnen alleen optreden bij het uitvoeren van nieuwe oefeningen en afzakken na een week oefenen. Het tweede aspect is dat u wellicht gemakkelijker vergeet om goed te zitten, daar u geen pijn heeft als herinnering, zoals mensen die wel pijn krijgen zodra de lordose afvlakt. Als u van een goede zithouding geen gewoonte maakt, zult u voortdurend

problemen hebben en kunt u er zeker van zijn opnieuw een aanval van lage rugpijn te krijgen.

Als u in het verleden pijn in de onderrug heeft gehad, dient u met het oefenprogramma door te gaan en er een dagelijkse gewoonte van te maken. Dit houdt in: oefening 3 tweemaal daags, oefening 4 indien nodig, en mogelijk oefening 5 als u de juiste zithouding veronachtzaamt. U moet met deze oefeningen doorgaan, ook al heeft u op dit moment geen pijn, om toekomstige pijn in de onderrug te voorkomen. Het kan noodzakelijk zijn om de rest van uw leven op deze manier te oefenen.

**ATTENTIE:** het kost slechts een minuut om oefening 3 tien maal uit te voeren en slechts twee minuten om oefening 5 twintig maal uit te voeren.

## ALGEMENE RICHTLIJNEN

### 1. BIJ ACUTE LAGE RUGPIJN

U moet de lordose te allen tijde handhaven. Vooroverbuigen, "met de handen naar de voeten", zal de ondersteunende structuren van de rug slechts verder rekken en verzwakken en dus leiden tot verdere beschadiging. Het verstrijken van de lordose bij zitten zal ook verdere rek veroorzaken en waarschijnlijk de klachten doen verergeren.

#### Zitten

Bij acute pijn moet u zo min mogelijk zitten en dan nog zo kort mogelijk. Als u niet anders kan, zorgt u dan voor een goede lordose. Hiertoe plaatst u een ondersteunende rol in de lende, vooral bij autorijden of bij zitten in een gemakkelijke stoel. Als u kunt kiezen, ga dan met een rechte rug, op een hoge stoel zitten, zoals een keukenstoel. U dient zitten op een lage zachte bank met een slechte zit te vermijden, omdat dit u ertoe dwingt met de heupen lager dan de knieën en een ronde rug zonder lordose te zitten. De benen mogen nooit gestrekt gehouden worden, zoals bij het zitten op bed of in bad. In deze houding kan de lordose niet gehandhaafd worden. Ook bij het opstaan moet u de lordose handhaven; schuif eerst naar voren ga dan staan door de benen te strekken en voorkom vooroverbuigen. Slechte onderuitgezakte zithoudingen verminderen de pijn zeker niet, integendeel, vaak neemt de pijn toe.

#### Autorijden

Bij acute lage rugpijn moet u zo min mogelijk autorijden. U kunt beter met iemand meerijden, dan zelf achter het stuur zitten. Als u rijdt, moet u zo dicht bij het stuur zitten, dat de lordose gehandhaafd kan worden. Als in deze stand de heupen lager dan de knieën zijn, kunt u op een kussentje gaan zitten.

#### Vooroverbuigen

Bij acute lage rugpijn moet u handelingen vermijden waarbij vooroverbuigen of bukken nodig is, daar hierbij de lordose verloren zal gaan. U kunt de lordose behouden door te



knielen bij het bed opmaken, stofzuigen, of te kruipen bij het dweilen of het onkruid wieden.

### **Tillen**

Bij acute lage rugpijn niet tillen. Als u toch moet tillen, moet u onhandelbare voorwerpen of objecten zwaarder dan 14 kilo vermijden. Gebruik altijd de juist tiltechniek: bij het tillen moet de rug altijd recht gehouden worden en niet gebogen worden; ga zo dicht mogelijk tegen het voorwerp aanstaan, met de voeten stabiel en enigszins gespreid; buig de knieën om de last te kunnen omvatten, maar houdt rug recht; dan goed vastpakken, de knieën strekken en zonder horten en stoten tillen in een vloeiende beweging; verschuif de voeten bij het draaien zodat niet de rug verdraaid wordt.

### **Liggen**

Bij liggen is een goede stevige onderlaag meestal zeer gewenst. Als het bed doorzakt, leg dan een plank of iets dergelijks onder de matras. Misschien kan iemand anders (!) de matras op de vloer leggen, zodat u daar een paar dagen kunt slapen. U ligt misschien beter als u een ondersteunende rol omdoet. Een opgerolde handdoek rond het middel, en vastgemaakt voor de buik, is meestal afdoende. Bij opstaan moet u de lordose behouden; draai op de zij, trek beide knieën op en laat de voeten over de rand van het bed zakken; ga rechtop zitten door met de handen af te zetten en vermijdt vooroverbuigen.

### **Hoesten en niezen**

Bij acute lage rugpijn moet u bij hoesten of niezen gaan staan en achteroverbuigen om de lordose te vergroten.

**ATTENTIE:** u moet altijd de lordose handhaven; bij inzakken zult u ongemak of zelfs pijn krijgen. Een juiste houding is de sleutel tot een "probleemloze rug".

## **2. ALS DE ACUTE LAGE RUGPIJN VOORBIJ IS**

U bent hersteld van de acute periode doordat de oefeningen die u zich eigen gemaakt heeft, de pijn verminderd hebben. U kunt dezelfde oefeningen gebruiken om herhaling van de lage rugpijn te voorkomen, maar het is belangrijk dat u ze uitvoert voordat de pijn ontstaat. Als u de volgende instructies opvolgt, kunt u weer een normaal leven leiden zonder angst voor herhaling.

### **Zitten**

Bij langdurig zitten is het handhaven van de lordose zeer belangrijk. Het doet er niet toe of u dit bereikt met de eigen spierkracht of met behulp van een ondersteunende rol in de lende. Naast correct zitten met een lendesteun, moet u regelmatig het langdurig zitten onderbreken. Op lange autoritten moet u ongeveer elke twee uur uitstappen, recht op gaan staan, vijf à zes maal achteroverbuigen en een paar minuten lopen.

### **Vooroverbuigen**

Als u bezig bent met handelingen die langdurig vooroverbuigen of bukken vereisen, zoals tuinieren, stofzuigen, noem maar op, moet u regelmatig rechtop gaan staan, de lordose herstellen en vijf à zes maal achteroverbuigen voordat de pijn begint. Regelmatig onderbreken van langdurig voorover buigen door rechtop te gaan staan en achterover

buigen, om de lordose te herstellen en te benadrukken, moet u in staat stellen de meeste activiteiten die u gewend bent te doen te kunnen blijven uitvoeren.

## **Tillen**

Als de te tillen last meer dan 14 kilo weegt moet de belasting opgevangen worden door de lende hol te maken en de knieën te buigen. U moet tillen door de benen te strekken. Als het voorwerp minder dan 14 kilo weegt is minder zorg vereist, tenzij u zich enige tijd in een gebogen of zittende houding bevonden heeft, voorafgaande aan het tillen. Als dit het geval is geweest moet u tillen alsof het gewicht meer dan 14 kilo weegt. Naast de juiste tiltechniek moet u voor en na het tillen rechtop gaan staan en vijf à zes maal achteroverbuigen.

In geval van herhaling Bij het eerste teken van terugkeer van de pijn in de onderrug moet u onmiddellijk met de oefeningen, die eerder tot herstel geleid hebben, beginnen en de, in het geval van acute pijn gegeven, instructies opvolgen. Als deze aanval van lage rugpijn lijkt te verschillen van wat u eerder ervaren heeft en als de pijn aanhoudt, ondanks het nauwkeurig opvolgen van de instructies, moet u contact opnemen met een manueel therapeut.

**ATTENTIE:** als u de lordose kwijtraakt, voor hoe lang dan ook, riskeert u herhaling van de lage rugpijn.

## **SAMENVATTING**

Als u het programma nauwkeurig volgt, zult u er drievoudig baat bij hebben:

1 Bij zitten zult u geen pijn hebben. Het zitten is de meest problematische houding voor patiënten met lage rugpijn. De oefeningen stellen u in staat de verloren gegane bewegingsmogelijkheid in de onderrug, die u ervan weerhouden had correct te zitten, te herstellen, en zullen u leren met een goede lordose te zitten.

2. U zult in staat zijn zelf uw lage rugpijn te behandelen. Als u onbewust te lang gebukte of onderuitgezakte houdingen hebt ingenomen, en als gevolg daarvan lage rugpijn hebt, moet u onmiddellijk met oefening 3 beginnen (opduwen en doorhangen), of als dit niet mogelijk is met oefening 4 (achterover- buigen in stand). Herstel de lordose langzaam en voorzichtig, nooit plotseling of met horten en stoten, omdat er enige tijd nodig is voordat de aangedane tussenwervel schijven de normale vorm weer terug hebben. Een plotselinge wilde beweging kan dit proces tegenwerken en rek in en rond de tussenwervelschijf veroorzaken met daardoor een toename van lage rugpijn. U heeft zelf geleerd hoe u de rug weer goed kunt krijgen. De eenvoudige regel is dat bij u vooroverbuigen door achteroverbuigen de rug weer goed kunt krijgen.

3. U zult in staat zijn verdere aanvallen van lage rugpijn te voorkomen. Voordat de pijn begint, onderbreekt u langdurig buigen en bukken om oefening 3 of oefening 4 uit te voeren, teneinde de lordose te herstellen en te benadrukken.

# TIPS EN OEFENINGEN OM UW RUG STERK EN FIT TE MAKEN

(uit de module rugscholing BAOV-cursus)

## Maximale ontspanning voor uw rug



De rug is zo maximaal ontspannen. De armen liggen langs het lichaam. De knieën zijn 90 graden gebogen en liggen op een kussen evenals het hoofd. Ga het liefst de eerste 2 weken na de operatie 2 tot 3 maal per dag een half uur op deze manier liggen. Oefening 1 tot en met 3 mogen direct na de operatie uitgevoerd worden zonder korset. Voer de oefeningen rustig uit. Bij voorkeur de oefeningen twee tot drie keer per dag uitvoeren. Dit is belangrijker dan het aantal herhalingen per oefening. De oefening bij voorkeur uitvoeren op een mat op de vloer. Luister naar uw lichaam. Stop met de oefening als hij pijn doet. Bij twijfel vraag uw therapeut.

## Oefeningen om uw rug en spieren soepel te houden



### Oefening 1

Liggend op uw rug met benen gebogen en de voeten op de grond. Beweeg beide knieën tegelijk rustig van links naar rechts. De voeten blijven op de grond. 10 maal naar links en 10 maal naar rechts.



### Oefening 2

Liggend op uw rug met linker been gebogen terwijl het rechter been volledig gestrekt op de grond ligt. Trek de linker knie richting de linker schouder. Houd het linker bovenbeen vast met beide handen net onder knieholte. De linker voet eerst optrekken en dan het been langzaam omhoog strekken. Ga door tot u een rekkend gevoel heeft in het achterbeen en / of kuit. Houd het been 5 seconden in deze positie en buig dan de linker knie om de spanning van het been te halen. Herhaal de oefening 5 maal en wissel dan van been.



### Oefening 3

Handen en knieën stand. (ook wel de Kat genoemd). Maak de rug afwisselend 5 maal bol en 5 maal hol.

### Oefeningen om uw rug sterk en stabiel te maken

De volgende oefeningen mogen vanaf de derde week na een operatie. Voer de oefeningen rustig uit. Bij voorkeur de oefeningen twee keer per dag uitvoeren. Dit is belangrijker dan het aantal herhalingen per oefening. De oefening bij voorkeur 's morgens 1 uur na het opstaan en 's avonds 1 uur voor het eten uitvoeren op een mat op de vloer. Luister naar uw lichaam. Stop met de oefening als hij pijn doet. Bij twijfel vraag uw therapeut.



### Oefening 4 De rechte buikspieren

Liggend op uw rug met de benen gebogen en de voeten op de grond. Ondersteun met de handen het hoofd. (niet de nek of de oren). Ga met de ellebogen richting het plafond. De nek blijft recht en gaat niet naar voren. Twee tellen heen en twee tellen terug.



### **Oefening 5 - de schuine buikspieren**

De oefening wordt op dezelfde manier uitgevoerd als de vorige oefening. Alleen nu wordt het linker respectievelijk rechter been gestrekt. Op deze manier kunnen veilig de onderste en schuine buikspieren getraind worden zonder dat er gevaar is de rug te forceren. Twee tellen heen en twee tellen terug. Voer de oefening 5 maal uit met het linker been gestrekt, rust 30 seconde uit en herhaal de oefening met het rechter been. Dit is 1 set. Herhaal de set nog 1 maal.

Herhaal de oefening 5 maal, rust 30 seconden. Dit is 1 set. Herhaal de set 3 maal.



### **Oefening 6 - De rugstrekkers**

Liggend op de buik. De handen liggen op de onderarmen het voorhoofd rust op de onderarmen. Kom omhoog met het bovenlichaam waarbij de benen op de grond blijven liggen. Herhaal de oefening 5 maal en rust 30 seconden uit. Dit is 1 set. Herhaal de set 3 maal.



### **Oefening 7 - De bekkenbrug**

Liggend op uw rug met de benen gebogen en de voeten op de grond. Laat de armen naast het lichaam en druk uw achterwerk op. Uw romp en bovenbenen zijn in 1 rechte lijn. Het bekken is in horizontale stand. Twee tellen heen en twee tellen terug. Herhaal de oefening 5 maal en rust 30 seconden uit. Dit is 1 set. Herhaal de set 3 maal.



### **Oefening 8**

Liggen op de rug met de beide armen zijwaarts op de grond, kantel het bekken achterover (lumbaal op de onderlaag drukken). Breng nu beide armen naar de knieën en breng het hoofd omhoog.



### **Oefening 9**

Liggend op de rug. Knieën opgetrokken en de voeten op de vloer. Strek 1 been, terwijl u het bekken lift. Ook met andere been uitvoeren.



### **Oefening 10**

Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën. Ondersteun met de handen het hoofd. Fixeer uw lage rug door uw bekken achterover te kantelen. Ga nu langzaam met schoudergordel richting knieën totdat beide scapulae vrij van de bodem zijn. Handhaaf deze situatie 10 sec.. Aantal herhalingen 10.



### **Oefening 11**

Handen- en knieënstand. Strek afwisselend zowel de linkerarm en het rechterbeen als de rechterarm en het linkerbeen.



### **Oefening 12**

Ga op een stoel zitten met uw onderrug tegen de leuning en beide handen in uw nek. Beweeg uw ellebogen naar elkaar toe en beweeg ze vervolgens weer zover mogelijk naar achter. Let op dat u uw lage rug niet hol trekt en houdt uw hoofd recht boven uw wervelkolom.



### **Oefening 13**

Ga op een stoel zitten met uw rug tegen de leuning. Neem een stoel waarbij de rugleuning net to onder uw schouderbladen reikt. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen en buig met uw bovenste gedeelte van uw rug achterover over de leuning heen. Houd deze positie even aan.



### **Oefening 14**

Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën, uw armen liggen ontspannen naast uw lichaam. Fixeer uw lage rug door uw bekken achterover te kantelen. Til nu beide voeten van de grond zonder uw rug hol te trekken.



### **Oefening 15**

In buiklig op een grote bal. Streck één arm naar voren en het tegenovergestelde been naar achteren.