

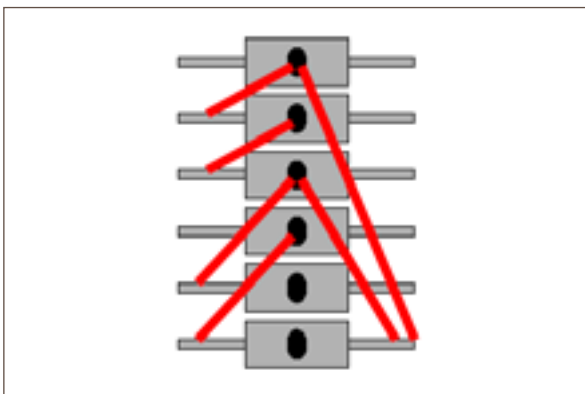
Rugtraining tijdens het werk

De wervelkolom is evolutionair een stokoude structuur. Vanouds een boogstructuur van soepel ten opzichte van elkaar bewegende wervels, die elkaar toch in de tang hebben, zodat de bewegingsvrijheid uiteindelijk beperkt is. Iedere wervel heeft 6 gewrichtsvlakken: drie met de wervel erboven en drie met de wervel eronder. De kraakbeenachtige tussenwervelschijven tussen de grote wervellichamen werken als schokdempers. De naar achter stekende botdelen vormen de gewrichten die de bewegingen opvangen en beperken.

Echter.....het is een prachtige werkende structuur bij viervoeters zoals paarden, honden enz. Rechttopgezet is de functie van de wervelkolom een nachtmerrie. Toen onze verre voorouders het voordeel van "op de achterpoten lopen" ontdekten, ontstonden de problemen. Onze wervelkolom is daarbij van een boogstructuur in een veerstructuur veranderd. Deze aanpassing is verre van ideaal. In onze nek en rug treedt snel slijtage op, die bij dieren niet voorkomt.

In de boogstructuur (hang) kan de rug veel grotere klappen opvangen dan in de (verticale) veerstructuur. De kans om bijvoorbeeld een borstwervel te breken, is in verticale stand vele malen groter dan in de boog(hang)structuur.

De kans om je rug te breken is de laatste 100 jaar fors toegenomen, doordat mensen aan steeds grotere krachten blootstaan. De hoge snelheid in het verkeer en de hoge gebouwen waar we af kunnen vallen, zijn allemaal vrij nieuw voor de mensheid. De evolutie van de rug kan de moderne ontwikkeling totaal niet bijhouden.



Daarbij komt, dat we bovendien steeds ouder worden, waardoor onze botten ontkalken en dus nog meer problemen geven.

Aangezien wij overdag merendeel in de verticale veerstructuur vertoeven, is dat vragen om ellende. Proberen we in die verticale houding de boogstructuur te benaderen (holle rug), dan is er nog sprake van enige bescherming. Meestal vertoeven we echter in een omgekeerde boogstructuur (bolle rug); hangen op de bank, zitten in de auto, zitten achter de computer, werkzaamheden in bukhouding (schoonmaak, stofzuigen, stratenmaker, tuinman enz). De langdurige slechte zit, verkeerde werkhouding, verkeerde tiltechniek, kan dan juist de druppel zijn.

Om deze veerstructuur toch enigszins stabiel te houden is samenwerking van een aantal spiergroepen van "levensbelang". Deze spieren kan je in 2 hoofdgroepen verdelen. De slimme (stabilisatoren) en de domme (werkers). Deze slimme spieren kan je niet makkelijk zelf aanspannen. Dat gebeurt v.n.l van uit de hersenen en reflexen vlak voordat je de "werkers" opdracht geeft iets te doen. Steeds meer onderzoeken laten zien dat deze "slimme spieren" een aantal tienden van seconden actief worden voordat de "werkers" hun opdracht vervullen.

Bij alle mensen met rugklachten blijkt dat de slimme spieren niet of te laat actief worden!

Veel rugpatiënten wordt fitness en/of krachttraining geadviseerd. De grap is dat je dan alleen de "werkers" traint en niets doet met de stabilisatoren (slimme spieren). Dat kan best helpen. Probleem: je moet je hele leven blijven trainen. Bij staken komen de klachten direct terug.

De slimme spieren, de multifidi, en de transversus die voorlangs loopt

Alle recente onderzoeken tonen aan dat je juist de slimme spieren moet activeren en leren weer "slim" te worden, wil je definitief van je klachten afkomen.

Dit kan je doen middels "open keten" coördinatie en stabilisatie training. Dit is geen zware training, maar neemt enorm veel tijd in beslag. Vergelijk een kind, of iemand na een beroerte die weer moet leren lopen. Denkt weer even aan de wervelkolom van horizontale boogstructuur naar verticale veerstructuur. De slimme spieren moet je eigenlijk continue leren de boel recht-op te houden, zoals bijv. een bezemsteel die je verticaal op je hoofd zet. (probeer het maar eens). Alle oefeningen die te maken hebben met "balans houden" zijn van belang.

Doe de afwas op een been! Helaas is de afwas zo gebeurd. Wat doen de meeste mensen verder een groot deel van de dag? ... Zitten!

Als er een mogelijkheid zou zijn om tijdens je werk (zitten) te trainen, zou dat natuurlijk ideaal zijn. Werken en trainen tegelijk!

Dat bestaat!

Middels de Flexchair traint u deze spieren actief in de 3 dimensies

*Auteur de heer Ronald Vervoort, arts
Oprichter medisch centrum Back Up te Vlaardingen*



Flexchair®

contact

T +31 (0)10 416 93 93
info@flexchair.com
www.flexchair.com

werk in balans!