

Zelf je SCCH-pijn verminderen door beweging?

Door: Wim Don, mede-bedenker Flexchair

SCCH-pijn zit met name in de schouder-, nek- of rompregio. Het is pijn die voelbaar is bij bewegingen als tillen, aankleden, omdraaien in bed en autorijden. Het is pijn tijdens activiteiten waarbij je de armen omhoog moet houden, zoals ramenlappen en de was ophangen.

Ik val met de deur in huis. Als je deze vaak chronische pijn ervaart, vergaat de lust je bijna om te bewegen en ben je of word je bang dat je de pijn weer oprakelt. En toch ligt de mogelijke oplossing in het bewegen zelf.

Gezond beweeggedrag vermindert rug- en nekklachten

Rompstabiliteit is de basis van gezond beweeggedrag. Zonder val je sneller om en kun je armen en benen moeilijker bewegen. Bewegingsarmoede verslechtert de rompstabiliteit en leidt tot blessures aan rug, nek, armen en benen. Hoe meer rompstabiliteit, hoe makkelijker en energiezuiniger je beweegt. Dit merk je tijdens het werken, maar ook tijdens je dagelijkse activiteiten en sporten.

Over passief en actief zitten

Heb je zittend werk? Doe dit dan bewegend. Rug- en nekklachten, uitval en arbeidsverzuim zijn geen uitzonderingen. Het bekken en de lage rug hebben beweging nodig om optimaal te kunnen functioneren, juist op de zittende werkplek en zonder je bekken op slot te zetten. Vaak gaan mensen onbewust actief op het puntje van de stoel zitten om meer te kunnen bewegen.

Vanuit mijn achtergrond als fysiotherapeut en in samenwerking met de TU Delft, heb ik het 2x3D-beweegstelsel ontwikkeld. Dit is een kruk waarin twee draaipunten zijn aangebracht, de Flexchair.

2x3D versterkt het natuurlijke beweeggedrag van de rug en het bekken. De diepe rompstabiliteit neemt toe. Rug- en nekklachten die ontstaan door bewegingsarmoede, kunnen verminderen of verdwijnen.



En helpt 2x3D bij SCCH?

Flexchair met 2x3D kan een mogelijke bijdrage leveren in de zoektocht naar het optimaliseren van bewegen binnen jouw mogelijkheden. Ik weet dat het ontbreken van diepe rompstabiliteit, het niet in vrijheid kunnen bewegen van je bekken, een enorme invloed heeft op het ontstaan en in stand houden van bewegingsgerelateerde klachten zoals aan rug, nek en schouder.

Als je leert om, ondanks de beperkingen die je ervaart, te bewegen vanuit bekken en lage rug (actief zitten), als je leert om je bewegingsangst te overwinnen, zou 2x3D een mogelijke bijdrage kunnen leveren aan de kwaliteit van leven. Gezonde motivatie en plezier in wat we doen zijn belangrijke pijlers in onze dagelijkse activiteiten.



De Flexchair twee weken uitproberen, zonder verdere verplichtingen!



Voorwaarde: Zelf op komen halen in Vlaardingen. Daar ontvang je uitleg door Wim. Na de test moet je de Flexchair zelf terugbrengen. Kijk voor meer informatie op flexchair.nl.