



SAR – artikel april 2010

HOU JE RUG IN HET OOG !

Onze rug we zien hem bijna nooit, maar voelen hem soms des te meer. 8 op 10 Belgen worden minstens één keer in hun leven met rugpijn geconfronteerd. Meestal verdwijnt de pijn vanzelf na een paar dagen of weken, maar soms komt ze geregeld terug of blijft ze duren. De exacte oorzaak is vaak moeilijk te achterhalen en komt soms pas na intensieve onderzoeken aan het licht. Anderzijds kan je preventief zorgen om je rug niet te lang of te veel te belasten.

Soorten pijnen

De meest voorkomende en meest bekende rugafwijkingen zijn:

- de **Hernia** (beschadiging van tussenwervelschijf)
- de **Ischias** (ontsteking van de ischiaszenuw)
- de **Lumbago** of het **spit** (lagerugpijn).

We focussen ons vooral op deze laatste omdat die het meest voorkomt en omdat je daar preventief ook heel wat kan aan doen. Spit is een hardnekkige terugkomende pijn in de onderrug, tussen de billen en de onderste ribben. Het is meestal een uitstralende pijn uit een groep spieren rond de ruggengraat.

De oorzaken hiervan zijn o.a.:

- een slechte lichaamshouding tijdens de dagelijkse bezigheden: stofzuigen, afwassen, tuinieren, tillen van lasten, oprapen van dingen, enz.
- stress en spanningen zorgen ervoor dat rugspieren gaan vastzitten en pijn veroorzaken
- gebrek aan lichaamsbeweging zorgt voor “stijfheid”
- overgewicht
- zware lichamelijke inspanningen
- gevolgen van een val of een verkeersongeluk

Spaar je rug, dat brengt op!

- Bij lang stilzitten moet je ervoor zorgen dat je rug steeds gesteund blijft. Voorovergebogen zitten bij het computeren is dus slecht. Ook aan tafel behoud je best een ruggensteun.
- iets oprapen doe je niet door voorover te buigen, maar door (letterlijk) door de knieën te buigen met een rechte rug.

- Lang staan doe je met ontspannen schouders en je brengt je lichaamsgewicht af en toe van het ene naar het andere been.
- Lang zitten in een zetel waarin je wegzakt is slecht. Af en toe opstaan en je rug rechten helpt je te ontspannen.
- Hou je krant of boek op leeshoogte, gebruik eventueel een steun. Anders kijk je te veel naar beneden en bouw je spanning op.
- Tv-kijken gebeurt ook op ooghoogte en niet in een gedraaide houding.
- Sokken en schoenen aantrekken doe je niet vanuit een gebogen houding. Je zet best je voet op een stoel of steun en buigt lichtjes door de knieën.
- Onze spoelbak staat vaak te laag om comfortabel af te wassen. Was eventueel af in een kom die je dan wat hoger kan zetten.
- Strijken doe je best met één been op een steun, zodat je een rechte rug hebt.
- Om iets op te tillen, ga je door de knieën en hou je de last zo dicht mogelijk bij je lichaam, zo blijft je rug recht.
- Zware boodschappen verdeel je best over 2 draagtassen of gebruik een trolley.
- Bij het oplooien van de was zet je best je wasmand op een stoel.
- Gebruik best tuinmateriaal met een lange steel (tot aan de schouder) zodat je niet al te veel voorover moet buigen. Datzelfde geldt voor stofzuigen.
- Wieden doe je best op de knieën en gebruik liefst een zachte steun.
- Een kruiwagen of grasmaaier duwen is niet aan te raden voor rugpatiënten.

In onze dagelijkse bezigheden buigen we ons te veel voorover en gebruiken we veel te weinig onze knieën en beenspieren. Tijdens de **seniorobiclessen** wordt hieraan veel aandacht besteed.

Gewoon in beweging blijven, dagelijks een korte wandeling, het is voor senioren van groot belang.

Met dank aan Guido Thirion