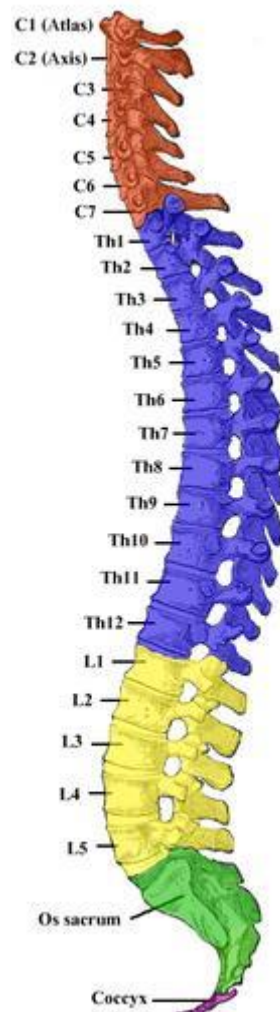


## Basisprincipes

Hieronder is een foto afgebeeld van een normale positie van de wervelzuil. Deze natuurlijke krommingen moeten in uw gewoontehouding ook terug te vinden zijn. Kort samengevat betekent dit voor de nek dat uw hoofd recht boven uw schouders hoort te zitten zodat, als U een lijn van uw oor naar beneden trekt, U terecht komt op de schouder. De lage rug wordt het minst belast in een lichtjes holle positie zoals U ook in de natuurlijke kromming terug vindt. Dit geldt zowel voor een staande als een zittende houding.



U vindt hieronder enkele basisprincipes waarmee U best rekening houdt in het kader van een goede rughygiëne.

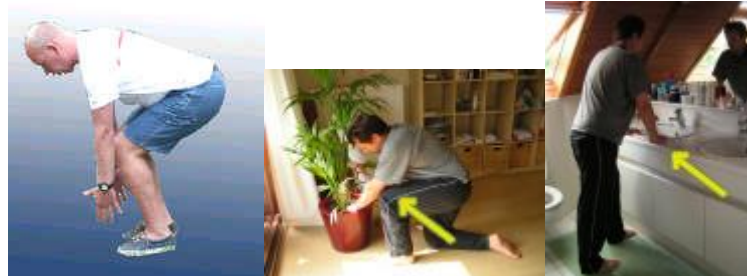
1. Onze rug is gemaakt om te bewegen dus blijf nooit te lang in dezelfde houding en zorg voor veel afwisseling. Denk eraan: de beste houding is steeds de volgende houding!



2. Bewegen is goed voor de rug, maar herhaaldelijk dezelfde bewegingen uitvoeren kan overbelasting geven. Proberen dit te vermijden!



3. Probeer de rug minder te belasten door jouw beenspieren aan het werk te zetten of door steunpunten te zoeken met de handen of voeten.



4. Bedenk op voorhand welk traject je moet afleggen en bestudeer hoe je dit het minst belastend voor de rug kan doen (bv. wat opruimen zodat je gemakkelijk aan een te heffen voorwerp geraakt in plaats van ver te moeten reiken)



5. Probeer steeds traag en gecontroleerd te werken en vermijd explosieve of bruske bewegingen.



6. Naast fysieke stress is er ook nog heel wat andere stress. Denk maar aan stress op het werk, thuis of in een vriendenkring. Dit kan de algemene spanning in jouw spiersysteem verhogen. Als deze te lang aanhoudt, kan het lichaam bezwijken onder de constante druk en krijgen we pijn. In het rijtje van 'ik moet nog dit en dat doen', hoort ook 'ik moet ontspannen'!

