

## Jouw rug de hele dag door beschermen

### 1. Zitten

Zorg zo veel mogelijk dat de natuurlijke kromming in je rug bewaard blijft.

Rug lichtjes hol en hoofd boven het lichaam. Zorg er voor dat je knieën iets lager komen dan je heupen, dat zorgt automatisch voor een betere positie van je lage rug en nek. Laat beide voeten steunen op de grond. Je kan dan je spieren beter opspannen die voor de stabiliteit in je rug zorgen.



Blijf nooit langer dan 20 minuten in dezelfde houding. Wissel regelmatig af.



### 2. Bureau

Probeer zoveel mogelijk een correcte zithouding zoals hierboven beschreven aan te nemen. Laat je ook voor het grootste deel van de tijd steunen door de rugleuning van de bureaustoel. Het is immers niet mogelijk voor jouw spieren om 8u per dag een correcte houding te verzorgen. Als je leunt tegen de rugleuning kan je toch in een goede houding blijven, maar hoeven de spieren toch niet de hele tijd te werken. Denk er wel aan om recht te zitten tegen de rugleuning.

Opgelet: het is nog steeds het beste van regelmatig te wisselen van houding! Hieronder vindt u enkele voorbeelden.

Je kan eens meer vooraan gaan zitten op je stoel .



Je kan eens zitten op een wigkussen.



Je kan eens een kussen in je rug steken.



Ga ook eens op een zitbal zitten.



Foutieve houdingen:



### 3. Bij de kapper

Om de haren te wassen vraagt de kapper om met je hoofd achteruit te liggen. Als je helemaal rechtop zit, dan krijg je een zeer holle nek met veel stress op de gewrichtjes, als je je zitvlak wat vooruit zet, dan kan je meer de natuurlijke kromming van je rug bewaren.



### 4. TV kijken

Probeer jouw hoofd in het verlengde van de romp te houden. De kin blijft hierbij zo laag mogelijk en de onderrug is lichtjes hol.



### 5. Staan

Blijf nooit langer dan 20 minuten in dezelfde houding staan, wissel eens af met wat meer steun op je ene of andere been. Of steun eens op een verhoogje met 1 van je voeten.

Bewaar de natuurlijke kromming in je rug. Niet te hol, noch te bol.





## 6. Liggen

Als je languit in de zetel ligt, ondersteun je knieën met een kussen of leg ze over de leuning.



In zijlig kan je best je knieën lichtjes optrekken. Om de heupen te ontlasten is het interessant om een kussen tussen de knieën te stoppen. Als je 's nachts gaat liggen op je zij, dan zal dat kussen in elk geval tussen je knieën uit schuiven. Gebruik dan liever een groot deken, zodat het in geen geval tussen je knieën uit kan schuiven.



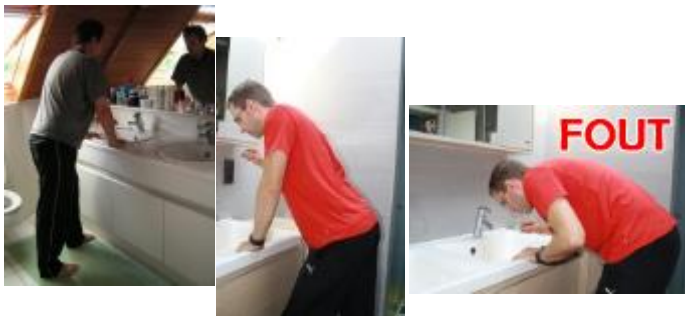
Slaap niet zonder kussen, je hoofd moet zo veel mogelijk in het verlengde van je wervelzuil liggen. Dus een te hoog of te laag kussen is niet ideaal.



## 7. Tandens poetsen

Sta recht aan uw wastafel. Steun op uw wastafel en bewaar de natuurlijke kromming van je rug.

Zet eventueel afwisselend één voet hoger op een klein bankje. Voorover buigen mag (foto 2), maar doe dat vanuit de heupen en maak geen bolle onderrug zoals in de laatste foto. Dit veroorzaakt een enorme druk op de wervelkolom. Denk er steeds aan om steunpunten te zoeken.

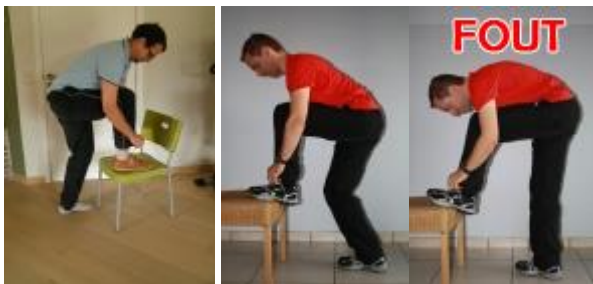


## 8. Schoenen/sokken aantrekken

Leg uw voet op de knie en doe zo uw sok en schoen aan.



Plaats uw voet op een stoel in plaats van volledig voorover te buigen.



Ga op één knie zitten om uw schoen aan te trekken.



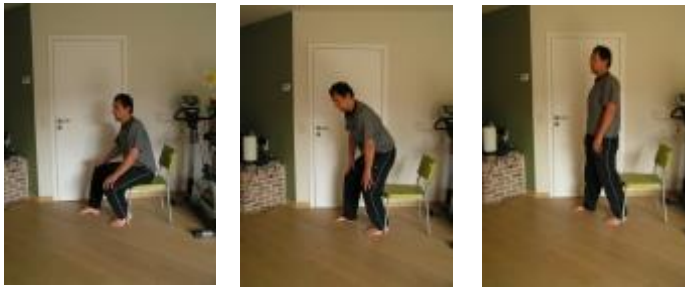
Probeer bij al deze mogelijkheden de natuurlijke kromming van uw rug te behouden!

## 9. Rechtstaan van op een stoel

Zorg opnieuw voor een goede steunname. Plaats één voet voor de stoel en de andere een beetje onder de stoel. Ga voldoende vooraan op de stoel zitten.

Voor het rechtekomen neem je steun op de armleuningen, op eigen benen of op de omgeving zoals een tafel.

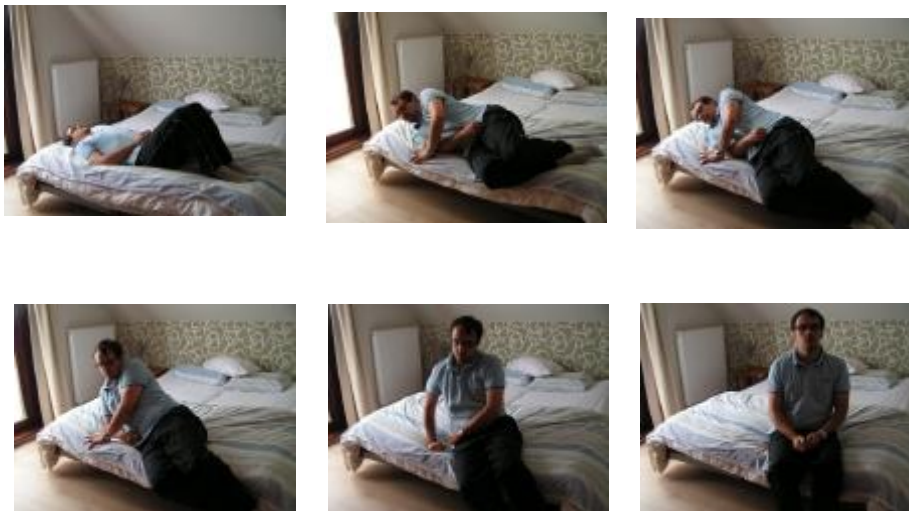
Bewaar de natuurlijke kromming van je rug. De beweging moet gebeuren vanuit de benen en de rug samen.



## 11. Opstaan uit bed

Rol op uw zij (foto 1). Plaats uw hand voor uw borst om u op te duwen en trek je benen op zodat er een hoek van 90 graden ontstaat in de heupen en knieën. (foto 2)

Laat je onderbenen uit het bed hangen (foto 3) en duw u gelijktijdig op met behulp van je ene hand en onderliggende elleboog (foto 4 - 6). Je rug beweegt als 1 blok, goed stabiliseren!



## 12. Taken in de keuken

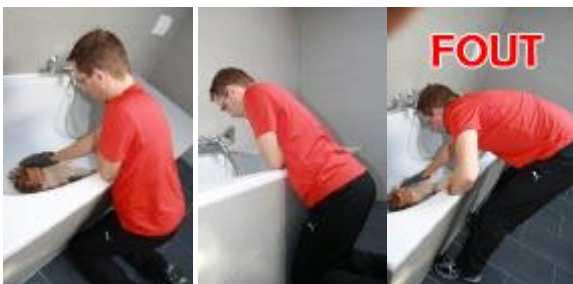
Plaats een voetbankje tijdens de activiteiten waarbij u lang moet rechtstaan of zet de voet in een openstaande kast.

Wissel staan af met zitten en rondlopen.



## 13. Kinderen wassen

Om je bad te poetsen of kindjes te wassen kun je beter op de knieën gaan zitten, eventueel met de steun van een arm om de rug te ontlasten.



Bewaar de natuurlijke kromming in je rug, geen te bolle onderrug en zeker geen rotaties als je voorover gebogen staat.

## 14. Kinderen in bed leggen

Bewaar zo veel mogelijk de natuurlijke kromming in je rug. Steek eventueel een been achteruit als tegengewicht. Steun met je lichaam op het bedje van je kind.



Op de rechtse foto zien we een erg bolle rug. Als we ook nog wat roteren bij deze beweging, dan belasten we de lage rug heel zwaar. Als je dit dagelijks zo herhaalt, kunnen er overbelastingsletsels ontstaan.

## 15.Koken

Bewaar zo veel mogelijk de natuurlijke kromming in je rug.



Op onderstaande foto is de rug bol of het hoofd voor het lichaam. Overbelastingsgevaar voor de nekspieren als je dit altijd zo doet.



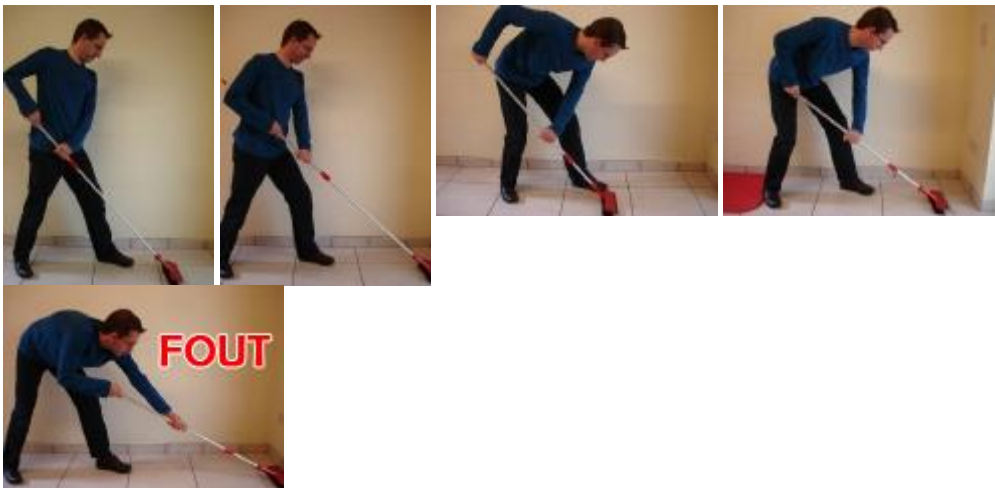
## 16.Dweilen/stofzuigen

Zorg voor een brede steunbasis en plaats uw benen in voorwaartse spreidstand.

Zorg voor een lange steel, hierdoor kan je de natuurlijke kromming beter bewaren in je rug.

Je kan van voor naar achter bewegen door achtereenvolgens de linker en rechterheup te buigen.

Door goed met je benen te werken kan je je rug beter in de natuurlijke kromming bewaren.





Indien je moet stofzuigen onder een tafel, een bed of stoel, ga dan op één knie zitten en steun eventueel met je arm op deze knie.



## 17. Stof afdoen

Zorg dat je dicht genoeg bij het te kuisen oppervlak staat. Vermijd een overstrekking van de rug, bewaar de natuurlijke kromming zo veel mogelijk.

Maak gebruik van een verhoogkrukje.



## 18. Tuinieren en klusjes

Bewaar de natuurlijke kromming van je rug zo veel mogelijk. Combineer een beweging in heupen en knieën met je rugbeweging. Neem steun indien nodig. Hurk of ga op één knie zitten ipv u te bukken. Zoek afwisseling tussen taken en houdingen.



## 19. Boodschappen in de auto laden

Voor de kleine lasten strek je één been naar achter uit. Voor de zwaardere lasten plaats je één voet in de koffer of een knie tegen de achterrand van jouw wagen. Doe het rustig aan.



## 20. Bed opmaken

Bewaar de natuurlijke kromming in je lage rug en buig in de heupen zodat je meer ter hoogte van jouw bed bent.



## 21. Auto

In de auto raden we aan om vooral regelmatig van houding te veranderen. Blijf nooit langer dan 20 minuten in dezelfde houding.

Je kan je zetel meer voorwaarts schuiven of meer achteruit.



Je kan de leuning rechter zetten of wat meer achterover gebogen.



Je kan je auto stoel hoger of lager zetten als dat kan.

## 22.Strijken

Probeer niet langer dan 20 minuten in dezelfde houding te strijken. Plaats de strijkplank op de goede hoogte zodat je je niet moet vooroverbuigen. Je kan eens steunen op een bankje met je linker of rechervoet om je rug te ontlasten.



Je kan de tafel eens hoger zetten of eens met je benen breed uit elkaar staan.



Vermijd van te veel voorover gebogen te staan tijdens het strijken. Dit belast je nekspieren erg zwaar.



Wissel af door eens te zitten.



### 23. Zitten aan lessenaar (kinderen)

Gebruik waar mogelijk een schuin vlak. Dit kan ook een ringmap zijn. Hierdoor breng je het werk naar je ogen, en niet je ogen naar je werk. Als je voorover gebogen werkt belast je je nek en rug meer.

### 24. Trekken en duwen

Probeer je lichaam te stabiliseren in de positie waarin je moet duwen. Bewaar hierbij waar mogelijk de natuurlijke kromming in je rug. Duw zo veel mogelijk vanuit je benen, en bewaar de startpositie van je romp. Dit belast onze rug het minst van al.

Voor trekken geldt dezelfde regel. Stabiliseer je romp en armen en werk vanuit je sterke benen.

### 25. Voorover gebogen werken en staan

Misschien moet je wel eens werken in een voorovergebogen houding. Op zich geen probleem. Bewaar zo veel mogelijk de natuurlijke kromming in je rug. Van daaruit kan je werken met je armen.



Zoek steun met je handen op de knieën om de rug te ontlasten.

