

Spaar uw rug

Gebeurt het wel eens dat u 's avonds thuis komt en uw rug voelt na een dag werken? Of dat u met een stijvere rug opstaat en moeite heeft om de werkdag door te komen?

JA? Hoog tijd om daar iets aan te doen!



feeling good works great

attentia

INTRO

Eén van de belangrijkste oorzaken van rugklachten is het manueel hanteren van lasten. Hef- en tilbewegingen worden dikwijls op een rugonvriendelijke manier uitgevoerd met alle gevolgen van dien.

Een slechte (draag)houding is het gevolg van verschillende gecumuleerde factoren:

- **foutieve techniek**
- **onaangepaste werkkleding**
- **ongeschikte, ontbrekende of onbestaande materiaal**
- **slechte organisatie**

Attentia preventie & bescherming geeft opleidingen rugschool specifiek voor uw bedrijf. Dit is een uitstekende manier om in te grijpen in de risicofactoren en deze te verminderen.

Deze brochure toont u hoe u op een correcte en rugvriendelijke manier lasten kan verplaatsen en bewegingen kan uitvoeren.



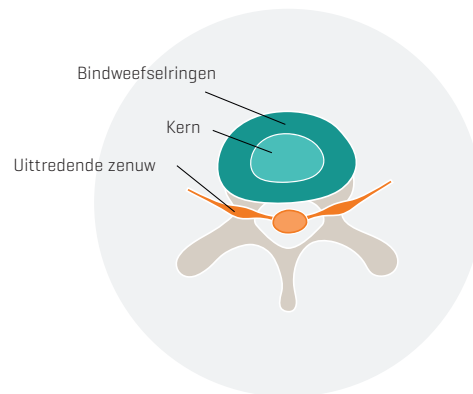
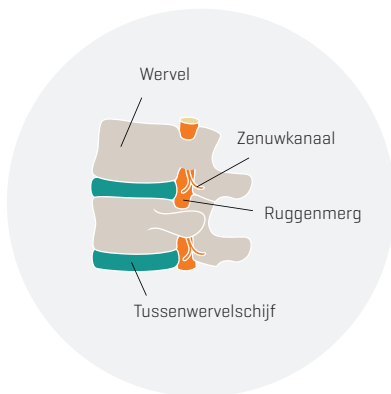
Want onze rug is voor
het leven

Inhoudstafel

1. Waarom rugklachten?	4
2. Voornaamste Risicofactoren	6
3. Hef- en tiltechnieken	7
4. Een gezonde levensstijl	9
5. Stretchen en versterken van de rug	10
6. In het dagelijkse leven	12
7. Samenvatting	14

1. Waarom rugklachten?

Doorheen de evolutie is de mens rechtop gaan lopen. Hierdoor ontstonden **3 krommingen** in de wervelkolom. Deze drie krommingen blijven behouden wanneer we onze rug recht houden. In die positie is de druk en de spanning ter hoogte van de wervels minimaal. Bij afwezigheid van een steun leidt het niet-respecteren van deze krommingen tot een slecht verdeelde en verhoogde druk op de verschillende structuren.



Wervelonderdelen

Eén van de mogelijke gevolgen van deze problemen is de lumbago of het vershot (pijnlijke contractuur van de spieren). Dit kan ook ontstaan door overbelasting van de rug [het opvangen van krachten van de armen, extreme bewegingen,...]. Verscheidene onderdelen van de wervelkolom kunnen aangetast worden:

Gewrichten

- **Artrose** wordt veroorzaakt door slijtage en erfelijke factoren

Tussenwervelschijf

- **discopathie** [uitdroging]
- **discushernia** [expulsie van de kern]

Het sponsmechanisme

De tussenwervelschijf bestaat voor $\pm 80\%$ uit water. De gelatineuze kern is omgeven door sterke concentrische vezels. Om bewegingen van de wervelkolom toe te laten, vervult de tussenwervelschijf de rol van schokdemper. Bij het bewegen ontstaat er afwisselend druk en ontspanning op de tussenwervelschijf met verlies van vocht, zoals bij een spons. Door het ouder worden of door opgelopen schade zal deze functie minder goed werken, waardoor een stijver gevoel kan optreden.

II

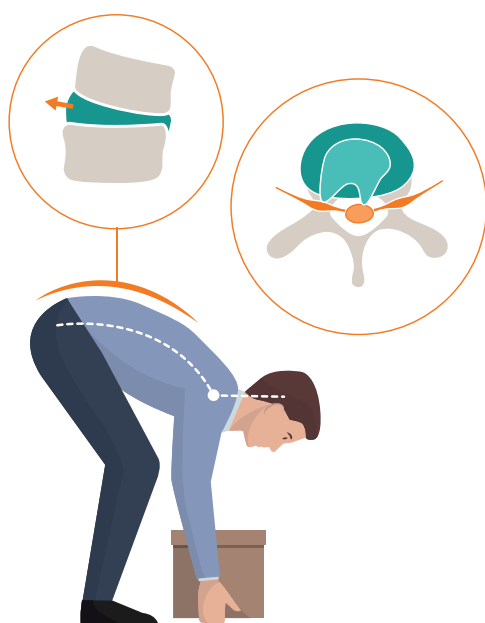
In **85%** van de gevallen hebben rugklachten geen specifieke oorzaak



Tussenwervelschijven vertonen 2 zwakke punten:

- Er zijn **geen bloedvaten** en er is geen autonoom voedingsmechanisme. De discus zal dus gevoed worden door te bewegen [zoals een spons wordt samengeperst en zich weer uitzet]. In liggende positie zal de discus zijn maximale volume terug innemen. Voldoende slaap is dus noodzakelijk na een werkdag.
- Er is **geen bezenuwing** tot in de kern van de discus. Hierdoor zullen we niet op tijd gewaarschuwd worden en kunnen er plots grotere letsels ontstaan, zoals een hernia.

Stel dat u zich buigt zoals hier:



- De wervels drukken dan vooraan op de tussenwervelschijf. De kern van de tussenwervelschijf wordt naar achter gedruwd en de vezels komen onder spanning te staan.
- Wanneer deze houding regelmatig wordt aangenomen, zullen na verloop van tijd kleine, gevoelloze scheurtjes ontstaan in de bindweefselringen.
- Het probleem kan in die mate escaleren dat de druk zo groot wordt dat de gelatineuze kern zich een baan naar buiten probeert te vormen. Extra druk op de buitenste ringen geeft dan een uitstulping van de discus of 'een bulging/protrusie'.
- Van zodra de kern lateraal of achteraan in de rug uitstulpt, ontstaat er een irritatie van de nabijgelegen bot- of zenuwstructuren die pijn kan veroorzaken. Dit is een discushernia.
- Dit veroorzaakt pijn die tot in de ledematen kan gevoeld worden [uitstralingspijn]: gevoelsstoornissen, soms pijn en/of een verlies van spierkracht.



2. Voornaamste Risicofactoren

1

Repetitieve bewegingen

- Bewegingen startende vanuit de rug ipv vanuit de benen
- Te lang doorgezakt zitten/staan

2

Manueel hanteren van lasten

- Zware lasten
- Lasten ver van het lichaam
- Gebogen en/of gedraaide rug

3

Laagfrequente globale lichaamstrillingen

- Besturen van een voertuig
- Het gebruik van een werktuig met een motor

Andere factoren

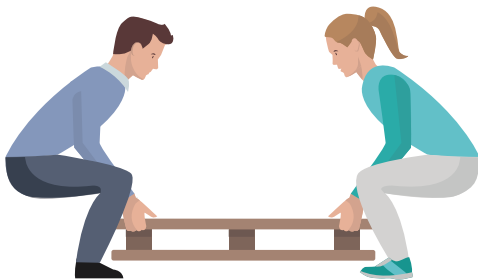
- Te weinig bewegen of langdurig zitten
- Slechte levenshygiëne: overgewicht, roken,...
- Stress
- Voorgeschiedenis van rugklachten

3. Hef- en tiltechnieken



TRANSPORTHULPMIDDEL

- Gebruik hulpmiddelen indien mogelijk.
- Duw de last eerder dan hem te trekken, zo kan u beter uw beenkracht.



HULP VRAGEN

- Aarzel niet om hulp te vragen wanneer het nodig is.



SPAAR UW RUG

Plaats uw voeten naast en omheen de last zorg dat minstens één voet plat op de grond staat.



STABILITEIT & EVENWICHT

Til met een rechte rug [behoud de neutrale krommingen].



DICHT TEGEN LICHAAM

Ga dicht bij de last staan en hou de last zo goed mogelijk tegen het lichaam.

VERMIJD TORSIES



Vermijd torsies van de rug, zorg vanaf het begin voor een doordachte plaatsing van de goederen.



Door karren, palletten en of ander benodigd materiaal, creëert u een comfortabele werkruimte.

ZOEK STEUNPUNTEN



Zoek steun: op het meubilair of op uw been en sta eventueel in lichte schredestand [voor-achterwaartse positie van de voeten].



Zwaai uw been naar achter om een rechte rug te behouden.

PAS UW HOOGTE AAN



Vermijd werken boven schouderhoogte en tillen onder kniehoogte.



Maak gebruik van een aangewezen trapje.

4. Een gezonde levensstijl

Lichaamsbeweging is belangrijk omdat het een fysieke en psychische evenwichtsfactor is, die de effecten van een sedentair leven kan beperken. Het vormt een wapen tegen de stress die wordt veroorzaakt door de moderne levenswijze en zorgt indirect voor energie en enthousiasme bij nieuwe uitdagingen.

1

Nut van lichaamsbeweging en oefeningen

Lichaamsbeweging op zich zal niet onmiddellijk leiden tot een platte buik. Om dit te bereiken en eventueel een 'sixpack' te verkrijgen, moet uw voeding aangepast zijn aan uw dagelijkse inspanningen.

Alles hangt af van de continuïteit van de inspanning en van uw engagement. Een betere algemene conditie zal ook het draagvlak vergroten en er dus voor zorgen dat u meer belasting aankan.

2

Lichaamsbeweging en rugpijn

- Gebrek aan lenigheid
- het aannemen van slechte houdingen
- overgewicht
- stress, spanning
- inactiviteit

kunnen tot rugpijn leiden. Spieronevenwicht en -zwakte zijn hier vaak rechtstreeks of onrechtstreeks verantwoordelijk.

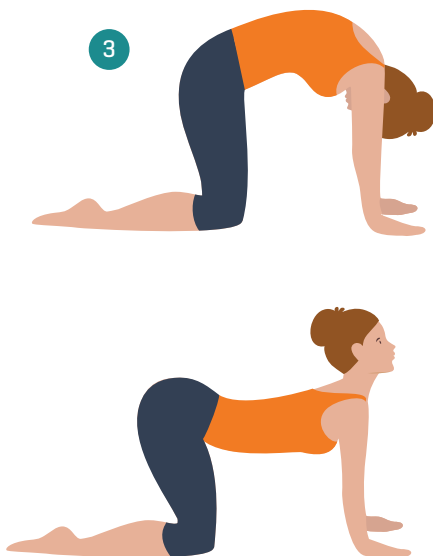
Getrainde wervelkolom verbeteren de stabiliteit van de wervelkolom en verhinderen overmatige druk op de beender-structuur. Getrainde buikspieren helpen bij de ondersteuning van de wervelkolom, net zoals de ruggordel een gewichtheffer beschermt tijdens een intense trainingssessie.

3

Opwarming & stretching

Opwarming is belangrijk om het lichaam voor te bereiden op een fysieke inspanning. Stretching is de beste manier om de spieren elastisch te houden en blessures te voorkomen en te beperken.

5. Stretchen en versterken van de rug



1. Rekoefeningen voor de onderrug en de achterzijde van het been:

- Breng één voet naar u toe.
- Neem met beide handen één voetpunt vast (gebruik een touw of een doek als het moeilijk is) of neem de achterkant van het onderbeen vast.
- Ontspan de schouders en houd het andere been op de grond.
- Duw geleidelijk de hiel naar het plafond. Het doel is niet om het been volledig te strekken. Het been mag gebogen zijn, maar u moet het uitrekken wel voelen, in de achterkant van het bovenbeen.
- Houd deze houding aan gedurende 3 x 20 seconden.
- Herhaal met het andere been.

2. Neem de 'kat' stretching positie aan:

- Zet u in handen- en knieënsteun.
- Plaats het zitvlak op de hielen.
- Rek u uit terwijl u uw handen zo ver mogelijk voorwaarts zet, op schouderbreedte, met ingetrokken hoofd waarbij het zitvlak op de hielen blijft.
- Houd deze positie ± 20 seconden aan.

3. Stretching 'bolle en holle rug':

- Houd dezelfde houding aan en breng de heupen boven de knieën.
- Span de bekkenbodemspieren aan (alsof u dringend naar het toilet moet) en rond de onderrug.
- Houd deze positie aan en breng de schouders naar voor en rond de bovenrug naar voor.
- De vingers zijn de steunpunten.
- Het gewicht van het hoofd rekt de nekspieren.
- Houd de bekkenbodemspieren gespannen en kantel het bekken naar voor.
- Houd deze positie aan en zet de handen plat, breng de schouderbladen naar elkaar en houd het hoofd in het verlengde van de rug.
- Steek uw staartbeen naar boven uit.
- Wissel 4 tot 5 keer af tussen 'bolle en holle rug'.
- Houd telkens ± 5 seconden aan.

4. Verstevinging van de buikspieren [3 oefeningen]:

- Ga op uw rug liggen, één been gebogen met de voet op de grond.
- Breng de andere knie zo dicht mogelijk tegen uw buik, zonder het bekken te bewegen.
- Span je bekkenbodemspieren aan, en trek je navel lichtjes naar je onderrug toe.
- De knie beweegt niet naar buiten.
- Duw voor elke oefening met uw arm tegen uw knie en hou dit tegen met uw been, de knie beweegt niet.

4



Breng de arm naar de binnenkant van de knie.



Breng de andere arm naar de buitenkant van de knie.



Leg 2 handen op de dij ter hoogte van de knie.

- Hou dit 5 à 10 seconden aan en herhaal 12 keer. Daarna de andere zijde.
- Denk eraan, uitademen tijdens de inspanning en druk niet mee op het steunbeen.

5. Verstevinging van de rugspieren:

- Zet de voeten op schouderbreedte.
- Buig de knieën maar zorg dat ze niet voorbij de voeten komen.
- Doe alsof u op een stoel moet gaan zitten.
- Buig naar voor terwijl de rug recht blijft.
- Strek de armen langzaam in het verlengde van de romp, tot ze volledig gestrekt zijn.
- Hou deze houding 20 seconden aan en herhaal 2 tot 3 keer.

5



6. Coördinatie en stabilisatie:

- Zet u in handen-en knieënsteun.
- Strek kruiselings 1 arm en 1 been horizontaal.
- Houd uw navel naar de onderrug getrokken en maak de onderrug zeker niet te hol! (er zou een balletje op je rechte onderrug moeten kunnen blijven liggen).
- Als het goed gaat, hef dan de tenen van de voet op de grond.
- Hou deze positie ± 20 seconden aan, daarna de andere zijde
- Herhaal 2 tot 3 maal per zijde.

5



6. In het dagelijkse leven

We hebben soms slechte gewoontes in het dagelijkse leven. Hier volgen enkele tips om het beter te doen.



VERMIJD ASYMMETRISCH DRAGEN

Het asymmetrisch dragen van lasten zoals bierbakken of zakken is te vermijden. Verdeel de last over beide handen.



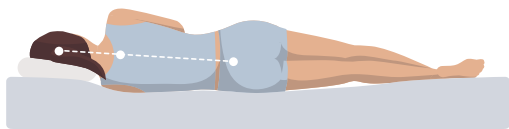
EEN LANGDURIGE STAANDE HOUDING

[strijken, bandwerk, enz.] vermoeit de rug. Plaats een voet wat hoger om de rug te ontspannen of maak gebruik van een hoge kruk met schuine zit. Vermijd in deze positie ook te grote reikafstanden, dit belast de rug enkel nog meer.



COMPENSEER DOOR ACHTERUIT TE BUIGEN

Tijdens veel activiteiten moeten we ons bukken: kinderen aankleden, dweil uitwringen, tuinieren, enz. Aarzel niet om de werkhoogte aan te passen en compenseer uw beweging eens door achteruit buigen. Pas mogelijks de materiaalhoogte aan, hurk, kniel of zoek steun.



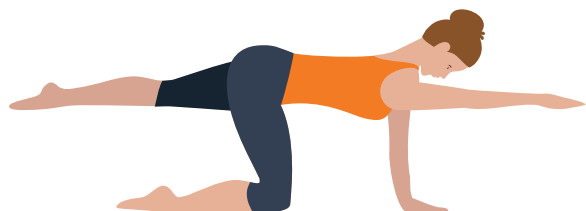
LET OP UW SLAAPPOSITIE

We slapen 1/3 de van het leven. Een bed, aangepast aan uw gewicht, helpt de curvatuur te ondersteunen. Tracht op de zij of de rug te slapen, de voeten lichtjes omhoog.



CHECK UW ZITHOUDING

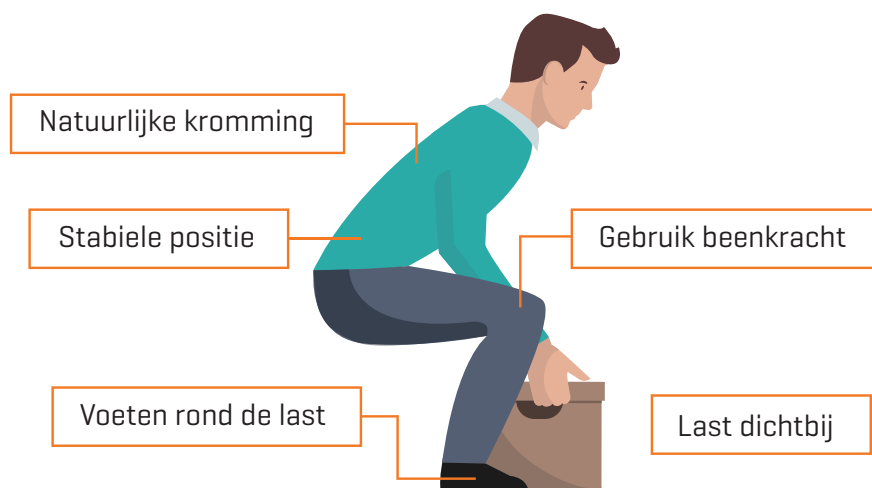
Een zithouding veroorzaakt vaak een bolle kromming van de volledige wervelkolom. Probeer de kromming van de onderrug dus licht hol te houden. Bijvoorbeeld door de zetel in de auto goed af te stellen.



DRAAG AANGEPASTE KLEDIJ

Aangepaste kledij zorgt voor meer bewegingsvrijheid. Zo kunt u uw houding beter aanpassen¹ en meer gebruik maken van uw benen.

7. Samenvatting



Attentia beschikt over meerdere informatiefolders met betrekking tot diverse aspecten van welzijn op het werk.

wellbeing@attentia.be

Redactie: Attentia, afdeling risicobeheersing, dienst ergonomie met medewerking van de cel psychosociale aspecten

www.attentia.be

attentia
feeling good works great