

## Rug- en Nekschool

Wil je inzicht krijgen in de manier waarop de rug werkt en hoe je hem belast? Dan is de rugschool een goed idee.

Het doel van de rugschool is mensen bewuster te maken van hun lichaam, het afleren van een foutief gebruik van rug/nek en het aanleren van een correct en belastingsbeperkend gebruik van de rug en de nek.

Bij correct gebruik kan de wervelkolom enorme krachten dragen en laat de rug een grote rijkdom aan bewegingen toe. Bij onjuist gebruik is de rug echter zeer kwetsbaar en gevoelig voor letsels en pijn.



Het programma geeft u inzicht in de manier waarop de rug is opgebouwd en hoe de rug hoort te bewegen.

1. de “ruglijder/neklijder” wordt bewust gemaakt van zijn rugproblematiek en van wat hij of zij fout doet;
2. het aanleren van rugveilige houdings- en bewegingstechnieken, en het correct dynamisch belasten van de rug;
3. een aantal mobiliserende en spierversterkende oefeningen als thuisprogramma en een basispakket ergonomische aanpassingen voor dagdagelijkse situaties.

Het aanwenden van de in de rug- of nekschool aangeleerde technieken laat niet alleen een vlugger en doelmatiger herstel toe, maar helpt ook om latere perioden van rug- en nekklachten te vermijden.

Samen met een goede beweeglijkheid en voldoende kracht vormt dit de basis voor een goede, gezonde en klachtenvrije rug of nek.

In principe is dit programma geschikt voor :

- iedereen die zich bewust is van het belang van een goed functionerende rug, ook al zijn er geen klachten
- iedereen die een rug- of nekoperatie ondergaan heeft;
- mensen met bestaande rug- of nekklachten die actief willen deelnemen aan het herstelproces;
- patiënten met wervelkolomklachten die niet in aanmerking komen voor een intensief behandelingsprogramma in de rugkliniek

Zowel curatief als preventief.

Hieronder willen we je wel al enkele tips meegeven:

- Hef zware lasten op de juiste manier: ga door je knieën, houd de last dicht bij je lichaam en laat je benen het werk doen. Draai nooit tezelfdertijd je romp, maar verplaats je voeten.
- Doe je zittend werk, verander dan vaak van houding. Zorg voor een voetensteun. Houd je hoofd rechtop en de schouders ontspannen. Rust je onderarmen op een steun.
- Zet materiaal dat je vaak nodig hebt binnen handbereik.
- Als je in de tuin werkt, ga dan door je knieën of kniel neer in plaats van je rug langdurig gebogen te houden.
- Leer te compenseren. Heb je net iets gedaan wat rugbelastend was, wissel dan af met iets wat rugvriendelijk is.
- Wees kritisch voor jezelf. Pijn is meestal de som van alle belastingen over de hele dag. Veel mensen wijzen hun werk als oorzaak van hun rugklachten aan, maar liggen 's avonds urenlang onderuitgezakt voor de tv.
- Een hulpmiddel zoals een zitschijf of zitwig dienen alleen voor wanneer het even wat moeilijker gaat of in erg specifieke situaties. Je lichaam heropbouwen zodat het zonder hulpmiddelen kan is het belangrijkste. Anders word je te veel afhankelijk van dat hulpmiddel.