

## RUGKLACHTEN

### WE ZITTEN TE VEEL, TE LANG EN TE STIL!

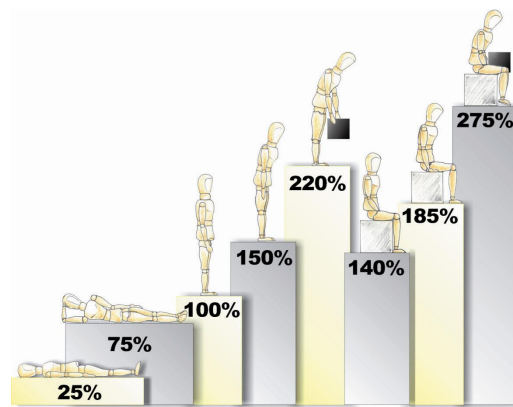


Lage rugpijn is één van de meest frequent voorkomende invaliderende aandoeningen die mensen treft tijdens hun meest productieve jaren. Volgens recente cijfers krijgt 60 tot 80 % van de bevolking ooit te maken met rugklachten.

In de geïndustrialiseerde wereld vormen rugproblemen trouwens het duurste gezondheidsprobleem in de leeftijdsgroep 30 tot 55 jaar, en daar is ons zittend leven niet vreemd aan. Onvoldoende zitvariatie en langdurig zitten in slechte houdingen op standaard zitmeubilair zijn belangrijke oorzaken van ruglijden.

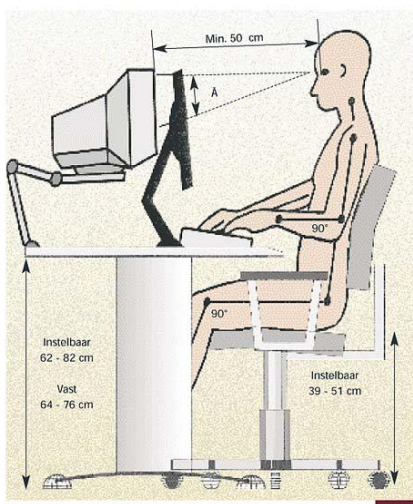
Rugpijn kan vele oorzaken hebben. De meeste rugklachten kunnen door verschillende therapeutische behandelingen verzorgd worden. Een aantal rugklachten kunnen echter voorkomen worden. Het is dus duidelijk dat er een hoge nood is aan preventie: Preventie om rugklachten te voorkomen of preventie om na herstel van rugklachten hervaal te voorkomen.

Bovenstaand overzicht geeft weer hoeveel druk de tussenwervelschijven te verduren krijgen in verschillende lichaamsposities.



Het geeft duidelijk aan dat zitten op zich al een belastende houding is en dat foutief zitten helemaal uit den boze is.

In zithouding zijn de onderste tussenwervelschijven onderhevig aan een grotere druk dan in staande houding. Een goede stoel moet aan een aantal voorwaarden voldoen. De zithoogte moet ongeveer gelijk zijn aan de lengte van de bovenbenen. Bij een te grote zithoogte zakt men vrijwel onmiddellijk onderuit. Met als gevolg overbelasting. De zithoogte moet ongeveer gelijk zijn aan de lengte van de onderbenen. De ideale stand van de rugleuning ten opzichte van de zitting van de stoel vormt ongeveer een rechte hoek, namelijk  $100^\circ$ . Elke andere stand veroorzaakt overbelasting.



Men onderscheidt twee manieren van zitten: de actieve en de passieve zit. Je zit actief wanneer je geconcentreerd bezig bent. Je zit a.h.w. op het puntje van je stoel. De actieve zitter leunt niet, maar helt licht voorover met een iets holle rug. Deze houding is medisch gezien correct (immers de rugspieren zijn

aangespannen), maar is op een normale zitting niet lang vol te houden. Daarom gaat men na enige tijd passief zitten, waarbij men wel achterover leunt. Schijnbaar comfortabel, maar doordat het bekken achterover kantelt en de wervelkolom bol komt te staan, schuilt hierin een groot gevaar (kyfosering van de lumbale wervelkolom). De druk in de tussenwervelschijven loopt op en er volgt een prikkeling of rek van de ligamenten aan de rugzijde, vlak voor het ruggenmerg. Gevolg: al snel pijn in de onderrug. Wat we nodig hebben zijn zitoplossingen die bekkentanteling bevorderen en beweging en variatie stimuleren.

Naar de nefaste gevolgen van langdurig en foutief zitten voor jonge ruggen werd nog maar weinig onderzoek verricht. Omdat de oorzaak van ruglijden vaak terug te vinden is in verkeerde zithoudingen op jonge leeftijd voerde de werkgroep "RUG" samen met het Medisch Schooltoezicht en de K.U.Leuven een onderzoek uit in de lagere scholen van Vlaams-Brabant. Zij kwamen o.a. tot het besluit dat het schoolmeubilair weinig voldoet. Er zouden meer mogelijkheden voor zitvariatie moeten voorhanden zijn. Aangezien een school niet de middelen heeft om van de ene op de andere dag alle klassen met ergonomisch meubilair uit te rusten wordt aan de ouders aangeraden hier thuis hun verantwoordelijkheid op te nemen.

## OPLOSSINGEN VOOR RUGKLACHTEN IN DE THUISZORGWINKEL .

- DE ACTIEVE ZITSTOEL

Deze stoel combineert actief en passief zitten door een kantelmechanisme. Wanneer het zwaartepunt iets naar achteren verplaatst wordt, kantelt de zitting enkele graden achterover. Het schommelmechanisme zorgt er dus voor dat men onbewust de zithouding aanpast afhankelijk van de lichaamsbehoefte.

Bekkentanteling, voor de meeste mensen een moeilijk te vatten beweging, gebeurt door het schommelmechanisme van de stoel automatisch.

Een actieve zithulp is een stoel die de voordelen van gezond zitten verbindt met de onbeperkte bewegingsvrijheid van het staan.

- DE ZITBAL



Al zittend traint men de rugspieren, de coördinatie en het evenwicht.

De zitbal ondersteunt en bevordert de natuurlijke bewegingsdrang van kinderen: ze hebben daarbij een goede houding bij het zitten en de zitbal is niet duur. Wie voor bepaalde bezigheden meer stabiliteit wil, kan opteren voor een draaibaar 5-voet onderstel waar de bal gemakkelijk in – en uit te nemen is.

Een getrainde rug is een minder pijnlijke rug. Een actieve zithouding kan hierbij helpen.

De zitbal of zitschijf zijn hiervoor het ideale hulpmiddel.

De zitbal is rugontlastend en tegelijkertijd spieren versterkend.

- Van € 25.50 tot 42.50 (BTW incl.)



Voor de allerkleinsten zijn er alternatieven op de markt in grappige vormen en vrolijke kleuren (hond,olifant).



- DE OEFENDISCUS OF ZITSCHIJF

De oefendiscus vormt een plaatsbesparend alternatief voor de zitbal op kantoor, op school en thuis. De oefendiscus is, zoals de zitbal, gevuld met lucht en bevordert zodoende een correcte, rechte houding en zorgt voor een training van de rugspieren terwijl men zit.



De **zitschijf** wordt gebruikt in combinatie met een gewone stoel en is onopvallend voor thuis, op school of op kantoor. Behalve als zithulp kan de **zitschijf** ook gebruikt worden als oefeninstrument bij fysiotherapie, rug- en bekken training, spierversterkende oefeningen.

- Van € 30.00 tot 44.50 (BTW incl.)

- HET WIGKUSSEN

Dit kussen heeft een typische wigvorm waardoor het lichaam onbewust in een rechte positie met een licht naar voren gekanteld bekken wordt gebracht. Nieuw is het wigkussen met uitsparing waardoor een correcte zitpositie mogelijk wordt met ontlasting van het staartbeen. Het wigkussen past op elke stoel.



- DE ANATOMISCHE RUGSTEUN



De anatomische rugsteun geeft een stevige zit en een lumbale ondersteuning en maakt een gemakkelijke zithouding mogelijk op iedere stoel of zetel. Hij kan zowel in zit als in lig gebruikt worden.

- LUMBIPAD – LORDOSIT – LENDENKUSSEN

Deze lendenkussens ondersteunen de lagere delen van de rug en bieden die steun die met name ontbreekt wanneer men bijv. in de auto zit.

- DE LUMBOSTAAT IN TIJK EN METAAL

De lumbostaat is een corrigerende en tevens steungevende ruggordel gemaakt in hoofdzakelijk niet-elastisch materiaal (dubbele tijk) en met een (metalen) gevormde ruggensteun. Het op maat gemaakt korset heeft een niet-elastisch buik- en rugdeel en rekbare zijwanden. Hierdoor behoudt men beweeglijkheid waardoor de spieren actief blijven (in tegenstelling met het immobiliserend orthopedisch korset). De lordose wordt afgevlakt en de onderrug wordt gecorrigeerd. Tenslotte geeft de lumbostaat een passivo-actieve houdingsrappel en vrijwaart hij bij werkzaamheden een slechte werkhouding.

De lumbostaat wordt op maat gemaakt en is volledig terugbetaalbaar mits een voorschrift van de huisarts of orthopedist en is hernieuwbaar na 4 jaar.

- DE LAGE RUG BRACE

Deze heeft een steunende functie en een positieve invloed op de bekkenkanteling.

Voor personen die regelmatig zware voorwerpen moeten tillen bestaat de back support voor industrie. De back support voor industrie is een preventiegordel voor rugklachten in het bedrijf, transport, verpleging en voor tuin- en knutselwerk.



De sacro-iliacale steunband stabiliseert het sacro-iliacaal gewricht en activeert de inhiherende spieren om zo stress en instabiliteit van de gewicht dragende gewrichten te verminderen.

- WARMTEPAKKING

De weldoende warmte heeft een ontspannend effect op pijnlijke rugspieren.

## TENS

Een tensapparaatje gaat uw spierpijn te lijf zonder medicatie!



Hebt u last van spierpijn of van een slechte doorbloeding? Dan is tens voor u dé oplossing. Dit handig apparaatje stimuleert de spieren en zenuwen en helpt zo de spieren en de gewrichten te herstellen. Het bevordert de spierkwaliteit en doorbloeding, waardoor de pijn afneemt.

Het TENS apparaatje wordt via kabeltjes aangesloten op niet-allergische, zelfklevende huidelektrodes. Door het eenvoudige, gebruiksvriendelijke programma is het toestel heel gemakkelijk te bedienen. In de bijgeleverde handleiding staat precies en eenvoudig beschreven hoe u het toestel kunt gebruiken en welk

programma u best kiest.

## NIEUW: ORTHO-TEN

Wat nieuw is bij de **OrthoTen™ MCT Patch** is het **nieuwe en innoverende elektrodensysteem** dat U 24 uur op 24 uur pijnverlichting biedt doordat de elektroden **onzichtbaar voor de buitenwereld** kunnen gedragen worden. De batterij die in de elektroden verwerkt zit gaat ongeveer 500 uur mee. De elektroden treden in werking wanneer ze op de huid worden aangebracht.

Nu te krijgen bij Ortho-Shop Vaartland aan 49,50 €

<http://www.orthoten.be>

