

Rug & Raadssel

Wouter van der Mark

Eerste druk. Maart 2014.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Foto's: Stefan van der Kamp, Naomi Nijgh

Cover: Jacob Nijgh en Bart van Asperen

Redactie: Janneke van Hoven, Jacob Nijgh, Bart van Asperen, Wouter van der Mark

Disclaimer

De inhoud van deze uitgave is te goeder trouw en zorgvuldig samengesteld. De auteurs van deze uitgave zijn echter niet aansprakelijk voor eventuele schade die ontstaat door toepassing van de behandelde stof.

Deel 1	Strekken en buigen van de rug
Deel 2	Gecombineerde bewegingen van de rug
Deel 3	Spieren en de wervelkolom
Deel 4	De betekenis van pijn
Deel 5	Herkenbare voorbeelden
Deel 6	Aandachtspunten bij het oefenen
Deel 7	De oefeningen
Deel 8	Kennistest over de rug
Deel 9	Het opgeloste raadsel

Heb jij rugklachten? Nee? Dat is goed nieuws. Ik zou zeggen: houden zo! Je mag bijzonder blij zijn met een gezonde, klachtenvrije rug. Er zijn jammer genoeg veel mensen die wel rugklachten hebben. Je kent vast wel iemand. En gezien de cijfers bestaat er helaas een aannemelijke kans dat jij ook eens met een gevoelige of pijnlijke rug te maken krijgt. Kijk maar even snel op internet en je ziet de resultaten.

8,7% van de 16.696.000 inwoners van Nederland heeft afgelopen jaar een ernstige of hardnekkige rugaandoening gehad. Dat zijn 1.452.550 mensen met serieuze rugproblemen. Bron: Nationale Atlas Volkgezondheid van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu in samenwerking met het Centraal Bureau van Statistiek. Centrum voor Preventie en Zorgonderzoek (CPZ) zegt: **circa 2,4 miljoen volwassen Nederlanders hebben chronische lage rugklachten**, klachten die tenminste 3 maanden duren.

Het betreft evenveel mannen als vrouwen. Twee-derde daarvan heeft vanwege klachten de huisarts geraadpleegd (1,6 miljoen). Geschat wordt dat bijna 9% van alle verzuimdagen het gevolg is van lage rugklachten. Circa 14% van de geregistreerde arbeidsongeschikten is arbeidsongeschikt vanwege ruggerelateerde aandoeningen.

Je kunt nog wel even doorgaan met informatie verzamelen via internet, wanneer je er nog niet van overtuigd bent dat rugklachten ook een groot risico voor jouw welzijn vormen. Het risico omvat niet alleen pijnklachten, maar ook beperkingen voor je werkzame leven, je gezinsleven of sport. Wanneer je een eigen bedrijf runt en personeel in dienst hebt, heb je grote kans dat rugklachten een behoorlijke kostenpost voor je bedrijf zullen zijn. Dus behalve pijn in de rug ook pijn in de portemonnee. En gezond op je werk verschijnen is voor zowel werkgever als werknemer belangrijk. Door dit boek te lezen kun je wellicht problemen voorkomen of ze aanpakken vóór ze je bewegingsvrijheid belemmeren. Iedereen heeft weleens rugklachten gehad, of dat nu stijfheid, spierpijn of zeurende of stekende pijn was. Vaak gaat de pijn ook weer weg, bij de een sneller dan bij de ander.

Maar zou je ook een ongezonde, gevaarlijke rug kunnen hebben zonder dat je op dit moment echt problemen in de rug voelt?

Vanwege mijn werk als fysiotherapeut kom ik veel in aanraking met mensen die kampen met rugklachten. Wat opvalt is dat vrijwel niemand begrijpt waardoor de pijn veroorzaakt wordt. Laat staan dat men begrijpt waarom bepaalde oefeningen goed zijn om klachten te bestrijden en -beter nog- te voorkomen.

Iedereen kan op internet en in folders lezen dat (rug)oefeningen goed zijn. Maar waarom? Wanneer je na het lezen van dit boek weet hoe je gewrichten gebouwd zijn, weet je waarom bepaalde oefeningen goed of niet goed zijn. Zonder dat je bouw van je gewricht kent, blijven er vele raadsels bestaan. En daarom lees je nu Rug & Raadsel, eindelijk het verhaal in Jip-en-janneketaal. Dit is een boek vol plaatjes en herkenbare voorbeelden. Er zal steeds een lampje bij je gaan branden.

Iedereen kan op internet en in folders lezen dat (rug)oefeningen goed zijn. Maar waarom?

Het effect van dit boek moet zijn dat je weet hoe je gebouwd bent. Je zult de onderdelen van je gewrichten leren kennen, de werking van je spieren begrijpen en hun samenspel zien. Daardoor zul je begrijpen hoe stijfheid en bijbehorende klachten ontstaan, en dan zul je eindelijk weten waarom kort maar gericht oefenen jou wellicht van je klachten af kan helpen. En mogelijk klachten kan voorkomen. Want voorkomen is beter dan...

Nog even, nu je bent begonnen aan het boek... Ik weet natuurlijk niet of jij daadwerkelijk rugklachten hebt of hebt gehad. Misschien ken je wel iemand die rugklachten heeft en daar altijd over loopt te zeuren. En nu wil je weleens weten hoe de vork in de steel zit. **Ik wil je voor aanvang van dit verhaal alvast waarschuwen voor een aantal zaken.** Mogelijk ga je het irritant vinden dat je bepaalde termen regelmatig tegenkomt in het boek. Je zult misschien denken: ja, nu weet ik dit wel... Het is echter niet mijn bedoeling om irritant te zijn. Door herhaling, misschien tot vervelens toe, blijft de

inhoud van het boek wat makkelijker hangen. Dus je bent gewaarschuwd. Om het boek te lezen zul je, zoals gezegd, ongeveer anderhalf uur de tijd moeten nemen. Dus ga er lekker voor zitten, concentreer je, neem tussendoor af en toe een kop koffie of thee en doe eenvoudig kennis op van je lichaam, waar je voor de rest van je leven iets aan zult hebben.

En vergeet niet: na ongeveer anderhalf uur ben je van me af. Dan is het boekje uit en snap je wat ik bedoel. Dus even doorbijten wanneer je het lastig vindt worden. De aanhouder wint...

Om het voor iedereen begrijpelijk te maken, gebruik ik veel voorbeelden en plaatjes in het boek. Van deze plaatjes zul je er een aantal moeten natekenen. Doe dat gewoon. Hierdoor zul je makkelijker kunnen onthouden wat je hebt geleerd. Zorg ervoor dat je makkelijk kunt tekenen op een stevige ondergrond zoals een tafel of een boek. **Het lijkt een beetje schools allemaal, en dat is het misschien ook wel. Maar wanneer je niets onthoudt van wat je gelezen hebt, heb je je tijd verspild.** Daar is jouw tijd niet voor bedoeld, en dit boek ook niet. Uiteindelijk zul je de inhoud van dit boek zo goed begrijpen dat je het raadsel van de rug aan anderen kunt uitleggen aan de hand van de tekeningen die je gemaakt hebt.

Dit is een eigenwijs boekje. Bijvoorbeeld omdat de paginanummering van hoog naar laag gaat. Het is vanaf nu dus aftellen. Lees het boek het liefst in één keer uit, omdat het verhaal over de rug een puzzel is van kennis die we rustig opbouwen. Vragen als: waar komen rugklachten vandaan? Wat veroorzaakt pijn in het lichaam? Om hier meer duidelijkheid over te krijgen, moeten we opweg om de onderdelen van onze gewrichten te leren kennen.

Ik vergelijk onze gewrichten met een auto. Een auto bestaat uit allerlei onderdelen. Bijvoorbeeld een motor, een accu, koelvloeistof, smeerolie en dergelijke. Deze onderdelen werken samen. Haal je de accu weg, dan rijdt de auto niet. Koelvloeistof op? Dan stopt het proces uiteindelijk ook. Geen benzine? Dan kun je niet rijden. Zo is het ook in gewrichten: de onderdelen werken samen en beïnvloeden elkaar. Om te begrijpen hoe dit samenwerkt, zullen we de gewrichtsonderdelen stuk voor stuk bekijken.

De kennis die we daarbij opdoen koppelen we aan bewegingen en werkhoudingen die iedereen direct herkent, omdat we ze de hele dag door

gebruiken. We belasten ons lichaam zonder er bij na te denken wat onze werkhouding en onvolledig gebruik van onze bewegingsmogelijkheden op lange termijn met onze gezondheid doen. Of, om in termen van de auto te spreken gaan we kijken hoe het samenspel van onze `gewrichtsmotor` op lange termijn blijft functioneren.

Je zou kunnen denken: heb ik dit boek nodig? Ik heb nu geen rugklachten.

En ik beweeg voldoende. Door dit boekje zul je het verschil ontdekken tussen bewegen en doorbewegen. Bewegen doet iedereen: je fietst, loopt af en toe heen en weer voor koffie, je doet het huishouden. Misschien doe je aan sport. Dit is bewegen. Maar doorbewegen van het gewricht is wat anders. Wat is doorbewegen? Gedurende de dag worden de eindstanden van de meeste van onze gewrichten niet helemaal bereikt. Zeker niet in de rug.

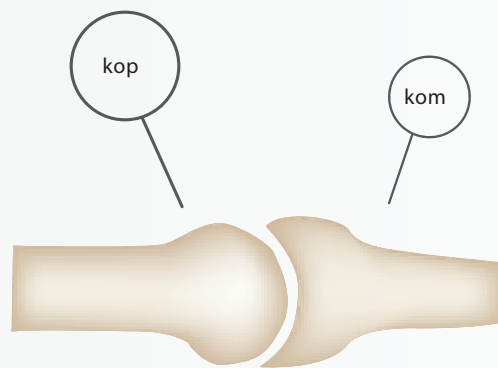
Bewegen	Je hele lichaam:	Fietsen, lopen, rennen, zwemmen
Doorbewegen	Je gewrichten afzonderlijk:	De hele bewegingsmogelijkheid van je gewricht gebruiken.

Wat is de meest voorkomende houding tijdens werk of thuis? Juist: zitten op een stoel. **Je hoort wel eens mensen zeggen: zitten is slecht.** Dat is niet helemaal waar, maar lang in één houding blijven is wel slecht. We zullen ontdekken waarom dat zo is.

Bij zitten op een stoel is je onderrug gebogen. Terwijl je naar de pc kijkt of je stuur vasthoudt, is je bekken achterover gekanteld en staat je onderrug bol. Wie langere tijd in één en dezelfde houding blijft, krijgt een smeringsprobleem in de rug. Wat is dat? Op de kop en kom van gewrichten zit gewrichtssmeer. Dit moet verspreid worden over de vormen van kop en kom. Wanneer we lang in één houding blijven, krijgt een deel van ons gewricht minder, of geen gewrichtssmeer.

Wie beweegt zich na een dag werken helemaal de andere kant op, om het gewrichtssmeer overal terug te brengen in het gewricht? Dus wie maakt zich helemaal hol? Vrijwel niemand. Dit komt vooral doordat de meesten van ons niet weten wat doorbewegen naar de eindstand doet.

1.1 Tekening kop en kom



Het smeringsprobleem ontstaat doordat de vormen van het gewricht niet helemaal worden ingesmeerd met gewrichtssmeer. Je benut de bewegingsmogelijkheid die de vormen van je gewricht geven niet. Om dit uit te leggen, nemen we als voorbeeld een eenvoudige vorm van een gewricht, die te vergelijken is met de vorm van een knie of een ellebooggewricht.

Gebruik nu je pen en papier. Teken de kop en de kom zoals op de tekening boven deze pagina. Tekening 1.1.

Dit is een simpele voorstelling van het gewricht. In je knie en je elleboog kunnen kop en kom langs elkaar rollen en glijden, en zo een beweging maken. De vormen bepalen mede/ voor een belangrijk deel hoeveel beweging kop en kom kunnen maken. De twee vormen moeten op elkaar aansluiten. Wanneer er bijvoorbeeld hobbels en bobbels in een van de twee vormen zijn, is er geen goede beweging mogelijk. De twee botstukken zullen dan

1.2 Niet aansluitende vormen van kop en kom geven verstoorde beweging.

