

Niet getild, toch rugpijn

Holle onderrug

Duw eerst uw billen helemaal achter in de zitting (1). Ga dan rechtop zitten (2). Uw bekken staat daardoor voorovergekan- teld en geeft een goede ondersteuning aan de rug. De onderrug staat zo in de natuurlijke, holle stand.



Navel intrekken

Door de navel in te trekken activeert u het spierkorset. Zo traint u de rug- en buikspieren die de wervelkolom rechtop houden (stabiliseren). Uw rug wordt sterker en is zo beter in staat om tijdens het maaien schokken en stoten actief op te vangen.



Rechtop zitten

De wervels van een rechte rug passen precies op elkaar. In de natuurlijke houding slijt uw rug het minst.



Minipauzes

Grijp elke aanleiding om even van de stoel te stappen. Controleer bijvoorbeeld de radiator op maaisel of kijk de maaier na op beschadigingen. Door even om de machine te lopen, brengt u de doorbloeding van alle spieren weer op gang en kunnen de langdurig belaste spieren even ontspannen en herstellen.



Het verraderlijke van een goede ergonomische stoel is dat u er comfortabel en lekker ontspannen op kunt zitten. Zonder dat u het in de gaten hebt, wordt uw rug zwakker. Zeurende rugpijn is het gevolg van ontstekingsreacties op kleine beschadigingen in de rug. Lage rugpijn is de beroepsziekte nummer 1 bij chauffeurs. Met actief zitten en minipauzes kunt u de belastbaarheid van uw rug vergroten.

Tekst en foto's: Fiedeldij Dop & Tuinte

Met medewerking van: Wim van Wagensveld, gemeente Ede



Voor
Trainingen Op Maat:
www.vraagghetaanTOM.nl
telefoon (026) 482 17 79.

Bolle onderrug

Wanneer u in één beweging in de stoel ploft, zakt uw bekken achterover. De wervelkolom wordt slecht ondersteund. Er komt een onnatuurlijke bolling in de onderrug waardoor deze extra kwetsbaar is. Bij stil zitten geeft het gewicht van het bovenlichaam al een overbelasting van de onderrug. De schokken van de maai-machine geven nog meer beschadiging aan de rug.



Onderuit gezakt

Lekker onderuitzakken ontspant de rug- en buikspieren. De rug wordt echter niet meer gestabiliseerd. De wervels staan als losse botjes op elkaar, leunend op gewrichtsbandjes. De wervelkolom is dan zeer kwetsbaar. Als u de kleine rug- en buikspieren van het spierkorset langdurig niet gebruikt, nemen hun omvang en kracht af. Ze worden niet getraind. De rug wordt steeds zwakker.



Scheef zitten

Elk gewricht, ook de rug, is maar in één stand sterk. Bij een gedraaide, scheve rug passen de wervels niet goed op elkaar, komen gewrichtsbandjes strak te staan en worden spiertjes opgerekt. Langdurig scheef zitten veroorzaakt beschadigingen met ontstekingen als gevolg. Dit veroorzaakt pijn.



Eén lange pauze

Het menselijk lichaam is gebouwd om te lopen. Daarbij worden de spieren afwisselend belast en ontlast. De doorbloeding is goed en het lichaam herstelt. Langdurig zittend werk en lekker onderuit zitten in één welverdiende pauze is precies het tegenovergestelde. U belast uw lichaam enorm zwaar. Niet getild en toch rugpijn.

