

# VERMINDER LAGE RUGKLACHTEN EN VERBETER JE HOUDING, ZONDER HULP VAN DE FYSIO



- Het belang van een sterke rug
- Het meest voorkomende probleem bij lage rugklachten
- De 'beste oefening' voor direct minder lage rugklachten



## De functie van je rug

De rug is een van de belangrijkste onderdelen van je lichaam. Het houdt namelijk je hele lichaam recht overeind. Het centrum van je lichaam is je wervelkolom. Hier hechten veel spieren op en en je centrale zenuwstelsel loopt door je wervelkolom. Je kan je dan ook wel voorstellen dat, bij problemen aan je rug, er veel problemen veroorzaakt kunnen worden.

Meerdere bewegingen zijn mogelijk in je rug, namelijk:

- Buigen naar voren (flexie)
- Strecken naar achter (extensie)
- Buigen naar de zijkant (lateroflexie)
- Rotatie

Elke beweging wordt gemaakt met behulp van een andere spiergroep. Zodra een van deze structuren niet de optimale aansturing krijgt vanuit het centrale zenuwstelsel en daardoor minder functie heeft, kan deze spiergroep gaan verkleven. Een verminderde aansturing kan veroorzaakt worden door te weinig vraag naar functie of overbelasting. Overigens ontstaat een overbelasting vaak, zodra een van de betrokken spieren niet optimaal functioneert. Daardoor moeten andere spieren harder werken en gaan ze uiteindelijk verkleven en verzwakken.

## Een verkleving kan pijn veroorzaken

Een verkleving wordt in de volksmond ook wel een 'spierknoop' genoemd. Echter is het onmogelijke om een knoop in je spier te leggen, maar een verkleving kan je voelen aan de hand van een verharding in het spierweefsel (knoop). Door een verkleving heeft de spier minder functie en mobiliteit. Dit kan in bijvoorbeeld in je rug voor stijfheid zorgen en op den duur geeft dat pijnklachten.

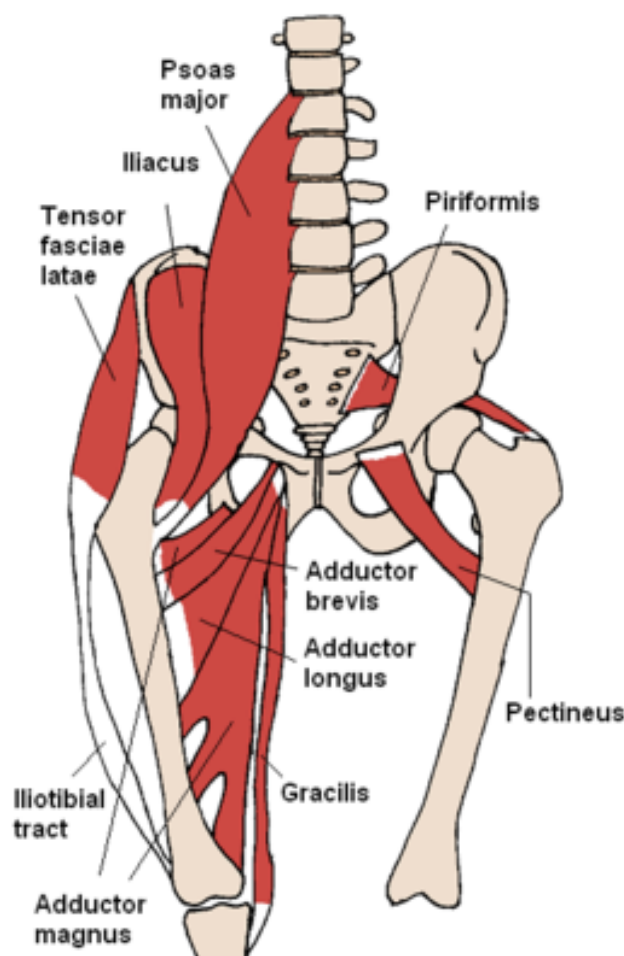


## Je heupen zijn vaak de oorzaak van je lage rugklachten

Je heupen zijn een belangrijk onderdeel als het gaat om stabiliteit in je onderrug. In de huidige maatschappij zitten mensen steeds meer en dit heeft nadelige gevolgen. Enkele van deze gevolgen staan hieronder:

- Verminderde doorbloeding door de bilspier wat kan leiden tot wel 30% minder aansturing naar deze regio
- Constant verkorte hamstrings wat disfunctie en verkleving kan veroorzaken
- Heupen staan altijd naar achteren gekanteld, waardoor de heupbuigers functie verliezen

Door een verminderde functie in de heupen gaan vaak deze betrokken spieren verkleven en daardoor meer trekken aan de aanhechting. Deze aanhechting is bij de heupbuigers (Illiopsoas) aan de onderste wervels en bij de heupstrekkers (bil en o.a. Piriformis) bekkenrand en op het zitbot. Op de foto's hieronder kan je goed zien hoe deze spieren lopen. (De Psoas major en de Illiacus vormen samen de de Illiopsoas)



## De 'beste oefening' voor direct minder lage rugklachten

Het is belangrijk om te weten wat de functie van de Iliopsoas en de Piriformis zijn. De Iliopsoas is verantwoordelijk voor het optillen van je been en het naar achteren kantelen van je heup. Ook stabiliseert deze spier de onderrug. De Piriformis zorgt er samen met de bilspier voor, dat je je been naar buiten kan draaien. Vaak zien we bij mensen die als een 'pinguin' (voeten naar buiten gedraaid) lopen dat de Piriformis vast zit en kun je er vanuit gaan dat deze persoon erg stijve heupen heeft en daardoor dus meer kans heeft op lage rugklachten.

Vaak gaat de Piriformis verklevan door een disfunctie in de heup. Dit is een kleine spier onder de grote bilspier, maar geeft heel vaak problemen. Klik op de video onderaan deze pagina en kijk wat jij kan doen om direct je pijnklacht te verminderen.

### Helpt deze stretch niet?

Mocht deze stretch niet helpen bij jouw pijnklacht. Dan is er hoogstwaarschijnlijk iets anders wat de pijn veroorzaakt. Tijdens onze [gratis pijncheck](#) kijkt een van onze Mylogenics therapeuten graag waar jouw pijnklacht vandaan komt. Zo kun je alsnog jouw pijnklacht verminderen!



Er lopen door ons hele lichaam diverse zenuwen. Dit systeem zorgt voor informatie naar je brein en geeft ook weer informatie naar het lichaam om bijvoorbeeld een beweging te maken. Dmv 'neurolymfatische activatiepunten' kun je de aansturing naar diverse spieren direct verbeteren. Dit heeft enkele direct merkbare voordelen, namelijk:

- **Meer kracht**
- **Meer coördinatie**
- **Meer stabiliteit**
- **Meer mobiliteit**

Door voor je training of voor bewegingen waarbij je last hebt, de juiste spieren te 'activeren' kan jij direct al minder last ervaren. Hier besteden wij tijdens onze Mylogenics behandelingen veel aandacht aan!

## Door krachttraining blijft jouw klacht weg!

Na het uitvoeren van de stretch en het activeren van de juiste spieren, is het van belang om direct krachttraining te gaan doen. Dit zorgt ervoor dat de aansturing langer aanhoudt en de betrokken structuren weer belastbaar worden. Hieronder staat een basis trainingsschema die jij kan doen, om blijven klachtenvrij te worden!

**Tempo: 3-0-1-0**

**Rep range: 8-12**

**Sets: 2**

**Rust: 90 seconden**

**A1:** Kettlebell stiff leg deadlift

**A2:** Dumbell pullover

**B1:** Kettlebell front squat

**B2:** 1 arm dumbell row

**C1:** Russian twist

**C2:** 1 leg calf raise

**Conditionele prikkel:**

4 X 20 seconden sprinten op de plaats met 10 seconden rust tussen de sets

**Klik op de naam van een oefening om een video af te spelen!**

**Klik hier voor een uitleg van tempo en rep range**



## Doe wat nodig is

Vaak wordt gezegd, hoe meer, hoe beter. In onze ogen is dit zeker niet zo. Wij denken **hoe beter, hoe beter**. Doe alles wat je doet beter dan je nu doet en je zal betere resultaten halen. Soms kan een kleine aanpassing in jouw huidige leefpatroon, al heel veel verbetering geven. Dit kan bijvoorbeeld zijn, minimaal 2 keer per week krachttraining, minder langdurig zitten of meer bewegen

Probeer alles uit wat in dit E-Book staat uitgelegd en kijk wat voor jou toegevoegde waarde kan bieden!

**Ben jij benieuwd, naar wat wij nog meer te bieden hebben?**

**Kijk op [www.personallifestylegym.nl](http://www.personallifestylegym.nl)**

