Rugproblemen

- **Inleiding**

Verschillende onderzoekers komen tot de conclusie dat ongeveer 80% van onze Westerse bevolking tijden zijn leven ooit wel eens te kampen krijgt met rugklachten. Rugpijn komt in alle bevolkingsgroepen voor, evenveel bij mannen als bij vrouwen, evenveel bij werklozen als bij werknemersen evenveel bij bedienden als bij arbeiders. Rugpijn kan even onverwacht als ze gekomen is ook weer verdwijnen. In deze periode wordt ook niet meer gedacht aan preventie. Nochtans is uit verschillende onderzoeken gebleken dat de ruglijder zelf over de meeste troeven beschikt om zelf zijn rugpijn te behandelen. Verder volgt de uitleg over de opbouw en de werking van de rug, oorzaken en ontstaan van rugproblemen.

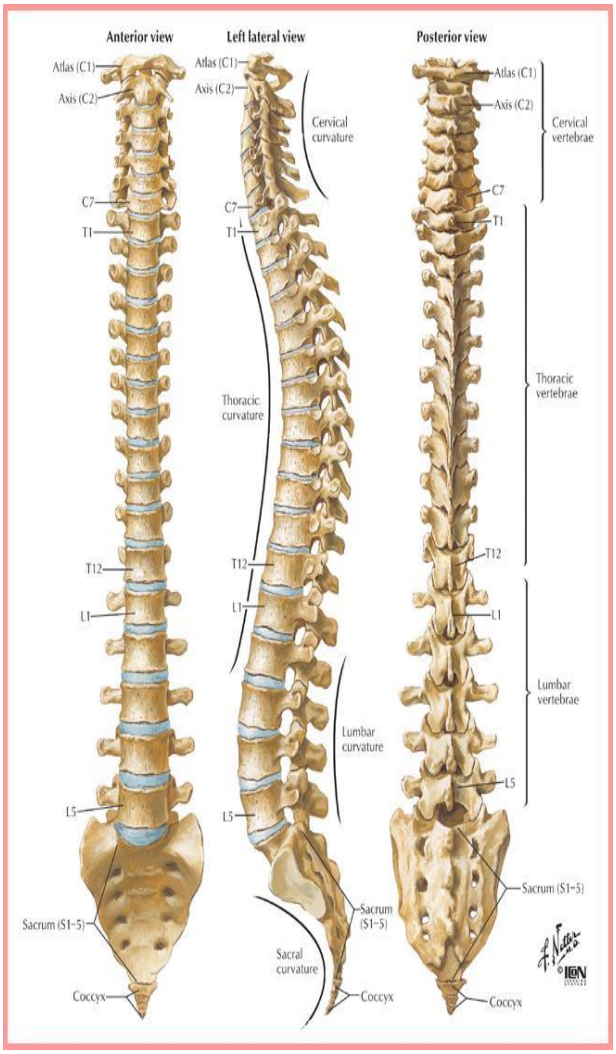
- **Opbouw en werking van de wervelkolom**

Hoe zit de rug precies in ekaar? Dit is belangrijk als je inzicht wil krijgen in de oorzaken van de rugproblematiek.

De Wervels (vertebrae)

De rug of wervelkolom (Columna Vertebralis) bestaat uit een aantal botstructuren , de wervels. Er zijn er in totaal 24. 7 halswervels (cervicales), 12 rug of borstwervels (thoracales) en 5 lendenwervels (Lumbales). De wervelzuil is de steunpilaar voor het ganse lichaam. Elke wervel beschikt over 4 gewrichtjes. Twee ervan articuleren met de bovenliggende en twee met de onderliggende wervel (facetgewrichten)

Een normale wervelkolom heeft drie krommingen. Ter hoogte van de hals is er een holle kromming, aan de borstwervels zie je een bolle kromming en ten slotte op het niveau van de lenden tref je een holle kromming aan. Dit kan je zien in zijaanzicht. De krommingen dienen binnen bepaalde grenzen te blijven om normaal te zijn. Ze zijn nodig om trillingen en schokken bij het stappen, lopen en springen op te vangen. De normale wervelkolom langs achter bekeken ziet er recht uit.

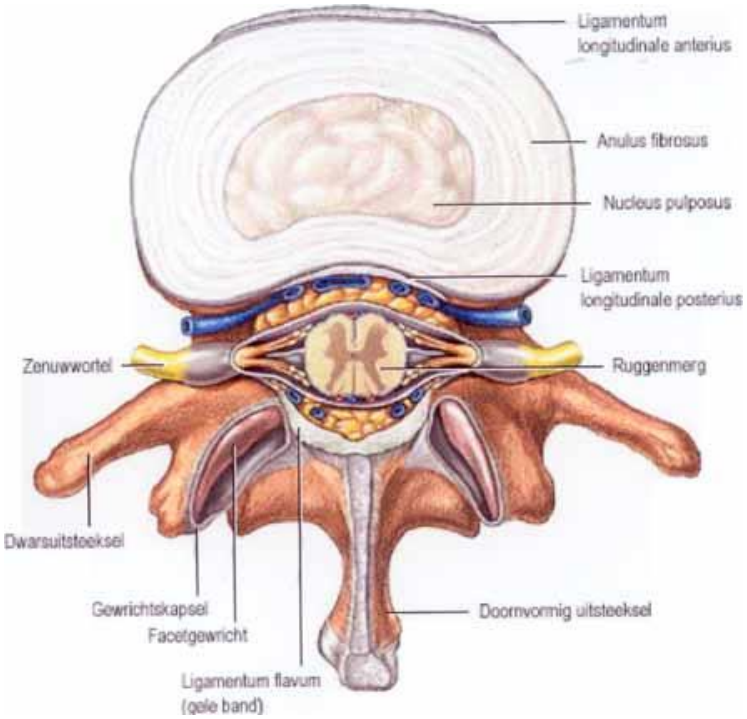


Creato Car Interior bvba – Noorwegenstraat 29E – 9940 EVERGEM - T: +32 9 343 86 33 – F: +32 9 343 86 22
@/ info@creato.be – www.creato.be

de tussenwervelschijf of discus

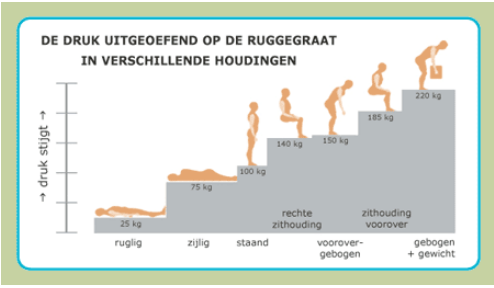
Indien alle wervels gewoon op elkaar zouden geplaatst worden zou het stappen en lopen heel moeilijk zijn en hard aankomen. De discus is de schijf gelegen tussen de wervels en vangt de schokken op als je beweegt (stapt of loopt) Vandaar de naam tussenwervelschijf.

De buitenste rand van de discus bestaat uit een ring van sterke en taaie vezels (Annulus Fibrosus) De kern bevat een geleiachtige stof (Nucleus pulposus). De kern werkt als een spons. 's Nachts als je rust zuigt deze zich vol, terwijl overdag bij belasting de kern langzaam leeg geperst wordt. Hoeveel druk ondervindt de discus? Wanneer je op je rug ligt met opgetrokken benen, is er nog steeds een druk van + / - 25 kg op de discus. Als je gewoon staat komt er ongeveer 100 kg druk op de tussenwervelschijf. Bij het zitten en buigen wordt de druk nog groter. Als je een zak van 50 kg in een correcte houding opneemt komt er op de discus + / - 200 kg druk terecht, in een verkeerde houding (gebogen en geroteerde houding) wordt dat +/- 700 kg.



De Spieren

De spieren zorgen ervoor dat de wervelzuil, die op zichzelf niet kan bewegen, buigzaam en bruikbaar wordt. Niet alleen de rugspieren maar ook de buikspieren bepalen wat je met je rug doet en hoe je je rug gebruikt. Het zijn de buikspieren die het natuurlijk korset vormen van het lichaam samen met de rugspieren. Bij het buigen werken je buikspieren, als je rechtop komt zullen de rugspieren werken. De beenspieren hebben eveneens een belangrijke functie omdat ze verbonden zijn met het bekken (pelvis). Een goede algemene conditie zorgen er dus voor dat je spieren soepel en stevig blijven. Dit is belangrijk om een goede rugconditie te realiseren. De oefeningen moeten verantwoord zijn voor je toestand en vraag op voorhand aan je arts en/of je kinesitherapeut.



Creato Car Interior bvba – Noorwegenstraat 29E – 9940 EVERGEM - T: +32 9 343 86 33 – F: +32 9 343 86 22
@/ info@creato.be – www.creato.be