



afdeling Preventie en Bescherming

HOU JE RUG GEZOND



60% tot 90% van de volwassenen krijgt ooit te maken met rugklachten. Nochtans kan je rugklachten voorkomen door rekening te houden met een aantal principes. In deze folder komen allerlei informatie en tips aan bod om je rug gezond te houden.

Bouw en werking van de rug

De rug is een complex geheel van wervels, tussenwervelschijven, zenuwbanen, ligamenten en spieren.

De wervelkolom

Bekijk je de rug langs achteren, dan zie je een rechte wervelkolom. Van opzij bekeken zie je drie krommingen of een S-vorm. Door die krommingen kan de rug goed schokken opvangen.



→ nek: voorwaartse kromming (lordose)

→ bovenrug: achterwaartse kromming (kyfose)

→ lage rug: voorwaartse kromming (lordose)

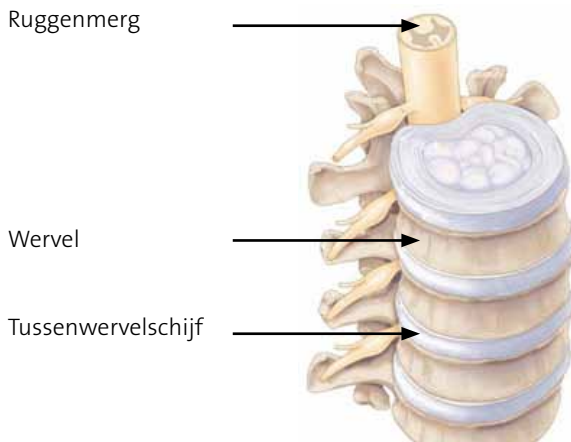
Om de belasting op de rug te beperken, is het belangrijk deze natuurlijke krommingen zoveel mogelijk te bewaren, zowel bij staan, zitten en liggen, als bij bewegen.

Wervels en tussenwervelschijven

De wervels worden groter en breder naar beneden toe. Elke wervel heeft drie uitsteeksels, waaraan de spieren en ligamenten aangehecht zijn. Elke wervel heeft ook een wervelgat. De wervelgaten van alle wervels vormen samen het wervelkanaal, waardoor het ruggenmerg loopt. De wervelkolom zorgt voor de bescherming van het ruggenmerg en het rechtop houden en bewegen van de romp en het hoofd.

Tussen elke twee wervels bevindt zich een tussenwervelschijf. De tussenwervelschijven laten beweging toe tussen de verschillende wervels en zorgen voor het opvangen van schokken. De schijf heeft geen bloedvaten. Om zich te voeden, werkt de schijf in zekere zin als een spons.

Door drukveranderingen, veroorzaakt door bewegingen of veranderingen van houding, kan de schijf zich voeden en afvalstoffen afvoeren.



Spiereen en ligamenten

De spieren en ligamenten zorgen voor steun aan de wervelkolom. De spieren maken ook beweging van de rug mogelijk. Om de rug voldoende te ondersteunen en een goede houding te kunnen aannemen, is het belangrijk dat de buik-, rug-, bil- en bekkenbodemspieren in goede conditie zijn.



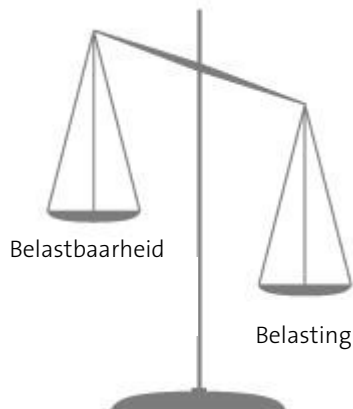
**VOLDOENDE BEWEGEN EN JE CONDITIE ONDERHOUDEN
ZIJN DE BASIS VOOR EEN GEZONDE RUG.**

Ontstaan van rugklachten

Belasting versus belastbaarheid

Een onevenwicht tussen belasting en belastbaarheid is vaak een oorzaak van rugklachten.

- De **belasting** wordt bepaald door de verschillende belastende factoren die kunnen inwerken op het lichaam, zowel fysiek als psychisch. Enkele voorbeelden zijn: lichaamshoudingen, duur van een inspanning, kracht die nodig is om een taak uit te voeren, werkdruk, ... Het is belangrijk om op te merken dat het lichaam niet alleen wordt belast door taken op het werk, maar ook door activiteiten thuis.
- De **belastbaarheid** is de hoeveelheid belasting die een persoon kan verdragen en is afhankelijk van de lichamelijke en geestelijke capaciteit. De belastbaarheid wordt bepaald door onder andere de leeftijd, de fysieke conditie, de medische voorgeschiedenis en de mentale weerbaarheid.



Om de balans in evenwicht te brengen, kan men proberen de belasting te verlagen. Een voldoende hoge belastbaarheid is echter ook belangrijk. Dit kan door te zorgen voor een goede fysieke conditie, gezonde voeding, voldoende ontspanning, ...

Risicofactoren

De exacte oorzaken van rugpijn zijn nog steeds onduidelijk. Er zijn echter wel risicofactoren bekend die bijdragen tot het ontstaan van rugklachten. Vaak ontstaan rugklachten door een samenspel van verschillende factoren, zowel fysieke als psychosociale.

Fysieke risicofactoren zijn:

- tillen, dragen, duwen of trekken van zware lasten;
- ongunstige lichaamshoudingen, zoals een gedraaide of gebogen romp;
- blootstelling aan lichaamstrillingen, onder andere door het besturen van voertuigen (bv. heftruck)
- onverwachte bewegingen, onder andere door uitglijden en vallen.

De mate waarin die risicofactoren rugklachten kunnen veroorzaken, hangt onder meer af van de duur en de frequentie van de blootstelling.

Een gebrek aan ontplooiingsmogelijkheden, weinig sociale ondersteuning en een lage jobtevredenheid kunnen meespelen in het ontstaan van rugklachten.

Individuele factoren, zoals leeftijd, anciënniteit en roken, verhogen het risico op rugklachten.

Ook een voorgeschiedenis van rugpijn is een belangrijke risicofactor voor nieuwe episodes van rugpijn.

Tips correcte houding

Zitten



- Probeer langdurig zitten te vermijden.
- Wissel af in zithouding.
- Zorg voor voldoende steun in de onderrug.
- Zet je terug goed in je stoel wanneer je merkt dat je onderuitgezakt zit.



Staan



- Zorg voor een aangepaste werkhoogte.
- Verdeel je gewicht over beide benen.
- Plaats (af en toe) afwisselend één voet hoger.
- Probeer langdurig staan te voorkomen. Gebruik desnoods een stasteun.
- Varieer in taken.

Liggen



- Investeer in een goede matras (niet te zacht en niet te hard): in zijlig moet je wervelkolom een mooie rechte lijn vormen.
- Zorg voor een hoofdkussen dat de nek ondersteunt.
- Vermijd slapen op je buik.

Zorg voor voldoende nachtrust en ontspanning

- Slaap zoveel uur als nodig om de volgende dag fit en uitgerust te zijn. Het aantal uren slaap dat nodig is, verschilt van persoon tot persoon.
- Zorg voor een goed evenwicht tussen activiteit en ontspanning. Onderbreek regelmatig je bezigheden om je even te ontspannen.

Zorg voor een actieve levensstijl

- Beweeg vaak, zowel tijdens als na de werkuren. Om gezond te blijven, moet je minstens aan één van de volgende normen voldoen:

Bewegingsnorm minimaal 30 minuten bewegen per dag waarbij het hart iets sneller klopt en de ademhaling versnelt.

Bijvoorbeeld: wandelen, fietsen en zwemmen

Stappennorm minimaal 10.000 stappen zetten per dag

Sportnorm minimaal een half uurtje intensief sporten, 3 maal per week.



- Gezonde sporten voor de rug zijn (rug)zwemmen, wandelen en fietsen.
- Wees voorzichtig met asymmetrische sporten (bijvoorbeeld tennis) en sporten waarmee veel schokken gepaard gaan (bijvoorbeeld paardrijden).
- Kies bij korte afstanden voor de fiets of ga te voet.
- Was de auto zelf en laat de carwash links liggen.

Tips om lasten te tillen



- Probeer het tillen van lasten zoveel mogelijk te vermijden.
 - Zware lasten til je beter niet op. Je kan ze vaak ook verplaatsen door ze te rollen, kantelen, schuiven, duwen of trekken.
 - Het is beter om een last te duwen dan om een last te trekken, op voorwaarde dat je vooraf goed de richting bepaalt en de last voor je blijft.
 - Gebruik hulpmiddelen (bijvoorbeeld kar) of til met z'n tweeën.
 - Hou de rug in de natuurlijke S-kromming.
- Buig door je knieën. Je beenspieren zijn sterker dan je rugspieren.
 - Plaats je voeten rond de last.
 - Til met gestrekte armen.
 - Hou de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam.
 - Maak geen draaibeweging met de rug, verplaats je voeten in de richting waar je naartoe wil gaan.
 - Pas je tilsnelheid aan: rustig tempo, niet te snel.
 - Bij eenhandig tillen: steun met je andere hand op tafel, knie, rek, ...
 - Vermijd tillen onder kniehoogte en boven schouderhoogte.





Samenstelling:

Afdeling Preventie en Bescherming - GDPB

Els Cornelis, Griet De Preter, Britta De Breuker

Verantwoordelijke uitgever:

Luc Lathouwers

Secretaris-generaal

Departement Bestuurszaken

Boudewijnlaan 30 bus 30

1000 Brussel

Opmaak en druk:

Digitale Drukkerij BZ, Nadia De Braekeler

Foto's: GDPB en fotoarchief Bloso

Voor meer info: 02 553 01 22

gdpb@bz.vlaanderen.be

www.bestuurszaken.be/ergonomie