

Back

on track

Eindeloze fietstochten, in slaap vallen in de hangmat of onderuitgezakt naar de zonsondergang kijken...

Klinkt heerlijk, maar volgens experts is je rug er minder blij mee. *WH to the rescue*: wat zijn de meest voorkomende klachten en hoe kun je ze verhelpen?

Oké, een paar situaties die een realistischer beeld van je dagelijks leven schetsen: sjouwen met een zware boodschappentas, een kind dat niet vooruit te branden is en acht uur lang achter je laptop aan de keukentafel. Niet zo gek dat je last hebt van je rug, en dan vooral van je bovenrug en nek. Volgens de meest recente cijfers van het CBS komen er jaarlijks ongeveer 1,6 miljoen Nederlanders bij een fysio- of oefentherapeut met nek- of rugklachten, zowel op eigen initiatief als via een doorwijzing van een arts. Daar zitten de mensen die geen hulp zoeken dus nog niet bij. 'Wat pijn in de onderrug betreft gaat het vrij gelijk op tussen mannen en vrouwen, is mijn ervaring', vertelt fysiotherapeut Tim Rakers. Rakers is manueel therapeut en fysiotherapeut bij FysioFit Utrecht en specialiseert zich in problemen rond de wervelkolom. 'Maar pijn in de schouders of nek zie ik vaker bij vrouwelijke patiënten. Dat komt niet door biologische verschillen zoals de bouw, maar omdat vrouwen over het algemeen een andere lifestyle hebben.' Interessant, want dat zou betekenen dat je er met praktische veranderingen voor kunt zorgen dat je pijnvrij wordt én blijft. Daarom hebben we een aantal pijn- eh... actiepunten opgesteld. Zo geef je alle mogelijke triggers de nekslag. ➡

Trainen

'Vaak zijn de spieren in het bovenlichaam niet ontwikkeld genoeg om de belasting goed aan te kunnen', zegt Rakers. 'Zelfs vrouwen die heel regelmatig in de sport-schoon staan, zijn soms geneigd om hun onderlichaam aanzienlijk meer en zwaarder te trainen dan hun bovenlichaam, omdat ze niet breed willen worden of er te gespierd uit willen zien. Dat is zonde, want sterke spieren zorgen ervoor dat je gewrichten worden ontlast, en helpen om een betere houding aan te nemen, wat weer nieuwe klachten kan voorkomen. Wat ik het meest voorbij zie komen zijn dan ook spier- en gewrichtsklachten, en die kunnen vaak verholpen worden door een betere houding en meer beweging.' Als je in de sportschool dus ook wat oefeningen voor je rug en schouders meepakt, werk je aan beide factoren tegelijk.

ACTIEPUNT: Goed verhaal, maar hoe ziet dat er concreet uit? Rakers: 'Wat ik mijn patiënten aanraad, zijn drie soorten oefeningen: oefeningen waarbij je iets omhoogduwt, naar voren duwt of naar je toe trekt. Het beste is om een paar keer te trainen met een fysio of een andere professional, zodat je zeker weet dat je de oefening technisch goed uitvoert.' Voeg bijvoorbeeld deze oefeningen toe aan je gymroutine:

Shoulder press ▶ Neem in beide handen een dumbbell en ga rechtop staan, met je voeten op heupbreedte. Breng je armen in een hoek van 90 graden naast je schouders, waarbij de dumbbells omhoogwijzen. Duw de dumbbells vanuit je schouderspieren tot boven je hoofd.

Opdrukken (push-up) ▶ Neem een push-up positie aan en laat jezelf, zonder dat je je rug hol trekt, richting de grond zakken. 'Zorg ook dat je hoofd niet eerder naar beneden gaat dan de rest van je lichaam', tipt Rakers. 'Zo voorkom je dat je nek veel kracht moet leveren.'

Bent-over row ▶ Deze oefening kun je op veel verschillende manieren doen: met een barbell, cable, weerstandsband of kettlebell. Plaats je voeten op heupbreedte, houd je knieën licht gebogen en buig iets minder dan 90 graden voorover. Houd in beide handen een kettlebell en trek ze naar je toe, richting je onderrug. Rakers: 'Probeer hierbij te voorkomen dat je ellebogen voorbij je

romp komen, of andere smokkeltechnieken in te zetten zoals je hoofd vooroverbuigen of je buik uitzetten. Dan spreek je namelijk andere spieren aan.'

Professionele hulp & pijntolerantie

Op voorwaarde dat je oefeningen kiest die aansluiten bij wat je lichaam nodig heeft en ze correct uitvoert, kun je hiermee dus klachten voorkomen en verhelpen. Maar helaas is dat niet in alle gevallen genoeg. 'Soms is het nodig dat de fysiotherapeut ingrijpt, in de vorm van een behandeling. Wat dat precies inhoudt, is afhankelijk van je klacht. Twijfel dus niet om aan de bel te trekken wanneer de pijn niet vanzelf wegaat', legt Rakers uit. De combinatie van trainen en manipulatie (een mobiliserende techniek die een manueel therapeut toepast om de beweeglijkheid te herstellen) blijkt volgens de richtlijnen van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie dan ook de meest succesvolle aanpak te zijn bij aanhoudende klachten.

ACTIEPUNT: 'Als je ergens pijn hebt, neem dan wat gas terug en probeer dit gebied minder te belasten', zegt Rakers. 'Heb je na twee weken nog steeds last? Dan is het tijd om een bezoekje te brengen aan een professional.' Blijf er dus niet onnodig lang mee rondlopen, in de hoop dat het vanzelf overgaat. Dat vrouwen een hogere pijngrens hebben dan mannen is niet bewezen, maar vrouwen zijn wel meer gewend aan pijn – en ook aan het wegwuiven ervan. Niet alleen omdat we menstrueren, maar omdat vrouwen een grotere kans hebben om bijvoorbeeld migraine, blaasontsteking of het prikkelbare darmsyndroom te krijgen.

(Werk)houding

Hoe vind je zelf dat het gaat? Nee grapje, we doelen op je letterlijke werkhouding: de houding die je een groot deel van de dag aanneemt. Rakers: 'Of je nu aan auto's sleutelt, voor de klas staat of een kantoorbaan hebt, regel nummer één als het om een gezonde werkhouding aankomt is: beweeg. Daarmee doel ik op het bewegen tussen verschillende houdingen en terwijl je in een houding zit, voor zover dat mogelijk is. Probeer na ongeveer twintig minuten van houding te wisselen, ook al is het even opstaan of een retourtje naar de koffie-



Hartstikke goed om te weten

Bij aanhoudende pijn op de borst denken de meeste mensen aan hun hart. Omdat hart- en vaatziekten zich in sommige gevallen anders ontwikkelen bij vrouwen dan bij mannen, kunnen ook de klachten verschillen. Zo hebben vrouwen volgens de Hartstichting meer kans op vage klachten, zoals pijn in de bovenbuik of tussen de schouderbladen. Let op deze dingen:

LICHAMELIJKE STRESS

Stress helpt je om scherp en alert te blijven, en is tot op bepaalde hoogte gezond: denk aan dat gevoel in je buik tijdens een sollicitatiegesprek. Maar als je die baan verliest, of een dierbare, of chronisch ziek bent, kan dit leiden tot een grotere kans op slagaderverkalking. Symptomen van aanhoudende stress zijn een versnelde hartslag en ademhaling, vermoeidheid, veel of juist weinig eetlust, hoofdpijn en spierpijn.

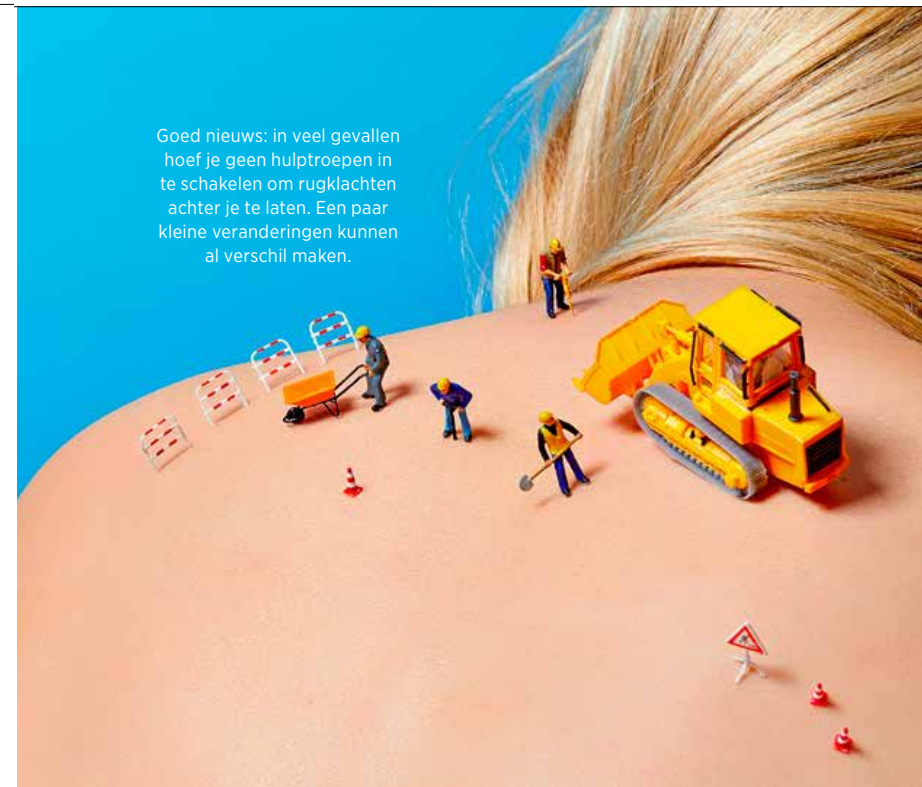
KEN DE RISICOFACTOREN

Hoewel de reden nog niet helemaal bekend is, lijken vrouwen tot aan de overgang een natuurlijke bescherming te hebben tegen hart- en vaatziekten. Maar heb je zwangerschapsdiabetes gehad, een heel hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap, of ben je vóór je veertigste in de overgang gekomen, dan loop je meer risico. Verder zijn roken, een hoog cholesterol, overgewicht en diabetes risicofactoren.

HERKEN DE SYMPTOMEN

Ook zonder pijn op de borst – al is dit het meest voorkomende symptoom – kan pijn in de bovenbuik, kaak, nek of tussen de schouderbladen wijzen op een hartprobleem. Andere signalen zijn kortademigheid, extreme moeheid, duizeligheid, een onrustig gevoel of gevoelens van angst en een snelle ademhaling. Volgens de Hartstichting kan deze pijn uitstralen naar bovenarmen, hals, kaak, rug en maagstreek en eventueel samen gaan met misselijkheid, zweten en braken. Houdt dit langer dan vijf minuten aan, schakel dan de nooddiensten in.

Goed nieuws: in veel gevallen hoef je geen hulp te roepen in te schakelen om rugklachten achter je te laten. Een paar kleine veranderingen kunnen al verschil maken.



automaat.' Al die korte bewegementen lijken misschien niet veel uit te maken, maar alles bij elkaar opgeteld zorgen ze er wel voor dat je meer beweegt – wat niet alleen een hele lijst aan gezondheidsvoordelen met zich meebrengt, maar ook klachten helpt voorkomen.

ACTIEPUNT: Klinkt allemaal heel logisch, maar is in de praktijk best lastig toe te passen. Deze tips kunnen helpen om gezonde werkgewoonten te creëren,

als het aankomt op je houding:

Zet een wekker ▶ *No joke*, deze inkopper is een goede manier om jezelf eraan te herinneren dat het tijd is voor een andere houding. Als je eraan gewend raakt, weet je uiteindelijk vanzelf wanneer het tijd is voor een wissel.

Stel een top 5 samen ▶ Als je net in een flow zit of even snel iets wilt afmaken, is de kans groot dat je een wisselmoment overslaat.

Slimme tools

Nu je weet wat je kunt doen om je nek en rug gezond te houden, kun je zelf aan de bak. Deze tools helpen je een eind op weg:

1 KETTLEBELL (8 KG)

Perfect om die bent-over rows ook thuis te kunnen doen: een kettlebell. Deze vriend berg je makkelijk op en kun je ook gebruiken voor andere oefeningen die de rugspieren aan het werk zetten, zoals de kettlebell swing, good morning of (single-leg) deadlift.

2 DUMBBELLS (3 KG PER STUK)

Mocht je ze nog niet in huis hebben gehaald voor onze #ikspor thuisworkouts, dan is dit het moment om dat wel te doen. Natuurlijk, je kunt die shoulder press ook doen met gevulde wijnflessen, maar die kun je ook gewoon leegdrinken.

3 WATERZAK

Klaar voor het echte werk? Haal dan een waterzak in huis om je core aan te pakken. Het water in de zak beweegt mee, waardoor je het direct voelt als je te veel naar één kant leunt. Probeer walking lunges met de zak in je nek, terwijl je het water zo stil mogelijk houdt.

4 BACK STRETCHER

'De meeste producten die beloven iets voor je rug te doen, werken maar even; het is symptoombestrijding', legt Rakers uit. 'Maar hoewel het probleem op de lange termijn aanpakken efficiënter is, kan een back stretcher verlichting geven als de nood hoog is.'

Bepaal daarom van tevoren welke vijf plekken handig zijn om te werken, zodat de volgende positie aannemen niet voor keuzestress zorgt.

Staan werken ▶ Als je ervoor zorgt dat minstens één van die houdingen een staande positie is, ben je helemaal lekker bezig. Staand werken is beter voor je bloedcirculatie en stofwisseling dan zittend werken, volgens een studie die werd gepubliceerd in *European Journal of Applied Physiology*.

Core stability

Een andere mogelijke oorzaak van nek- en rugklachten kan een ongelijke krachtverdeling zijn. Dat kan komen door bepaalde bewegingspatronen die je lichaam zichzelf heeft aangeleerd, waarbij soms een beenlengteverschil een rol speelt. Gelukkig kun je dit in beide gevallen voor een groot gedeelte oplossen door, naast schouder- en rugspieren te trainen, te werken aan de stabiliteit van je overige corespieren. Denk aan (schuine) buikspieren, bilspieren en spieren rondom je heupen. Je core en stabiliseringsvermogen versterken zorgt ervoor dat je lichaam impact – zoals sprongen, tillen en stoten – beter kan opvangen en verdelen.

ACTIEPUNT: Inderdaad, core-stability-oefeningen zijn die oefeningen waarbij je veel wiebelt. Probeer de volgende oefeningen voor een ijzersterke core: **Dead bugs met fitnessbal** ▶ Ga op je rug liggen en trek je knieën naar je toe, zodat je benen een hoek van 90 graden maken. Klem een fitnessbal tussen je knieën en polsen. Span je buikspieren aan en trek je navel naar beneden, zodat je onderrug de grond raakt. Laat nu tegelijkertijd je linkerbeen en je rechterarm richting de grond zakken. Ga terug naar de startpositie en herhaal aan de andere kant. **Zijwaartse plank met rotatie** ▶ Neem een zijwaartse plankpositie aan, waarbij je je vrije arm gestrekt langs je uitstrekt naar de zijkant. Draai nu met je torso en je vrije arm richting de arm waar je op steunt. Als je bijna in een reguliere plankpositie bent, draai je langzaam terug. **Plank met toe taps** ▶ Neem een lage plankpositie aan, waarbij je onderarmen eventueel rusten op een BOSU-bal. Til je voeten om en om op, terwijl je een minuut lang plankt. ◀