

Rugbrochure

Informatiebrochure patiënten





1. Basisprincipes.....	4
2. Tiltechnieken.....	5
3. Liggen.....	6
3.1 Slaapsysteem.....	6
3.2 Slaaphouding.....	7
4. Zitten.....	9
4.1 Rusthouding.....	9
4.2 Werkhouding.....	10
5. Staan.....	13
6. Dagelijkse activiteiten.....	14
6.1 Wassen.....	14
6.2 Aankleden.....	14
6.3 Huishoudelijke activiteiten.....	15
6.4 Kinderverzorging.....	17
6.5 Tuinieren.....	17
6.6 Autorijden.....	18
6.7 Ontspanning.....	18
7. Notities.....	19
Contact en info.....	20

Beste patiënt,

Welkom op de dienst fysische geneeskunde van het UZA.

Hoe doet u uw dagelijkse activiteiten op een rugvriendelijke manier? Tijdens de infosessie 'rugvriendelijkheid in de praktijk' overlopen we ergonomische houdingen om verdere rugproblemen te voorkomen.

In deze brochure vindt u alle tips nog eens op een rij. Hebt u nog vragen, stel ze dan gerust aan uw arts, kinesist of ergotherapeut.

1. Basisprincipes

De rug en nek worden bij zowat al onze activiteiten gebruikt.

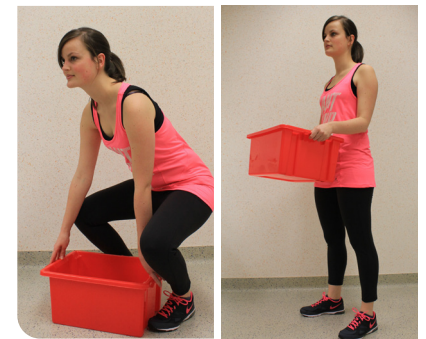
Met de volgende basisprincipes worden rug en nek zo correct mogelijk belast.

- Buig niet voorover en maak geen draaibewegingen in uw rug.
- Werk dicht bij uw lichaam.
- Werk niet boven schouderhoogte.
- Voer geen statisch spierwerk uit, maak zoveel mogelijk gebruik van dynamisch spierwerk.
- Vermijd activiteiten die schokken veroorzaken.

2. Tiltechnieken

U kunt best zo weinig mogelijk tillen. Als u toch moet tillen, doe het dan op de juiste manier.

- Bereid tilwerk voor.
- Vergroot het steunvlak.
- Bewaar de natuurlijke krommingen van uw rug.
- Hou de last dicht tegen uw lichaam.
- Verdeel de last zo goed mogelijk symmetrisch.
- Maak geen draaibewegingen in uw rug.
- Gebruik uw benen om te tillen: buig uw knieën en heupen, niet uw rug.
- Raap lichte voorwerpen op met de golversbeweging, eventueel met extra steunpunt.
- Schakel hulpmiddelen in om zware voorwerpen te tillen, of til met twee.
- Gebruik uw ademhaling om zware voorwerpen te tillen.
- Duwen is toegestaan, vermijd trekken.
- Duw zo veel mogelijk vanuit uw benen.



Golversbeweging

3. Liggen

Zowel het slaapsysteem als de slaaphouding hebben een invloed op de slaapkwaliteit. Ze spelen een grote rol in het gezond houden van de rug en het verminderen van pijnklachten.

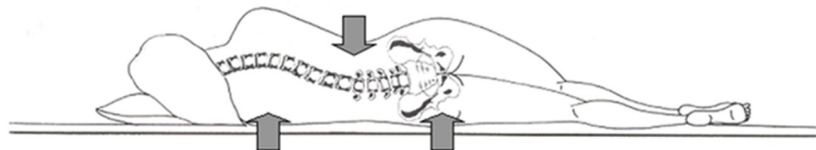
3.1 Slaapsysteem

Het slaapsysteem bestaat uit drie onderdelen: bedbodem, matras en hoofdkussen. Deze moeten op elkaar afgestemd zijn. De beweeglijkheid van de bedbodem is van belang.

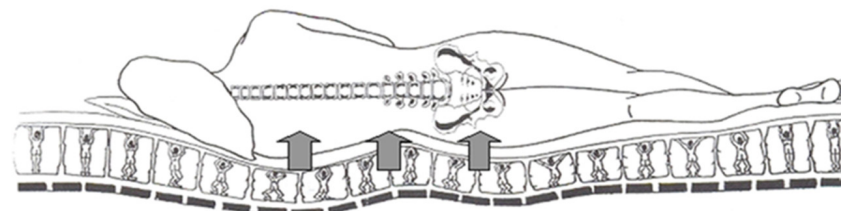
- Een geschikte bedbodem en matras zijn nodig voor een goede nachtrust. Hou rekening met de matrashardheid:
 - Een te zachte matras biedt onvoldoende ondersteuning, waardoor de natuurlijke rugkrommingen niet behouden blijven. De wervelzuil buigt mee door.



- Een te harde matras vlakt de rug af waardoor de rugkrommingen niet in stand gehouden worden.



- In zijlig moet de wervelkolom een horizontale lijn vormen.



- Gebruik een hoofdkussen dat de nek goed ondersteunt. Lig niet met de schouders op het hoofdkussen.



3.2 Slaaphouding

- Als u op uw rug slaapt, leg dan een klein kussentje onder uw knieën voor een juiste bekkenkanteling.
- Als u op uw zij slaapt, trek dan beide benen op. Plaats eventueel een kussen tussen uw knieën.



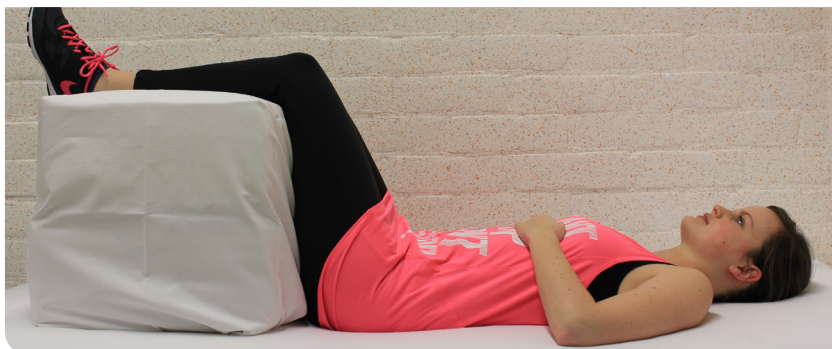
- In zijlig kan u ook uw onderste been strekken, uw bovenste been is dan meer gebogen en moet op een kussen rusten.



- Een andere correcte lighouding is met het onderste been gebogen en het bovenste been gestrekt. Er is geen kussen nodig omdat uw onderste gebogen been de draaibeweging tegenhoudt.
- Buiklig wordt afgeraden omdat er een overdreven rugkromming en nekrotatie ontstaat. Indien nodig, plaats dan een klein kussentje onder uw buik.



- De meest ontspannen houding voor uw rug is de zogenaamde 'psoashouding' in ruglig. De knieën en heupen worden in een hoek van 90° gebogen. Beide onderbenen steunen op een kussen. Ook de voeten moeten ondersteund worden.



4. Zitten

Wanneer u rekening houdt met 'de twee gouden zitregels', kunt u al heel wat problemen vermijden.

- Zit dynamisch: verander regelmatig van houding om statische spierbelasting te vermijden, met andere woorden zitten is verzitten.
- Zit met een open hoek: de hoek in de heupen moet groter zijn dan 90°.



Open hoek

Correcte zithouding

Rusthouding

4.1 Rusthouding

In rusthouding moet uw hele rug en schoudergordel ondersteund worden. Eventueel kan u ook een neksteun gebruiken.

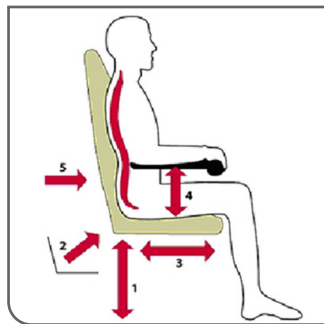
- Uw voeten moeten goed ondersteund worden, gebruik eventueel een voetensteun.
- Uw knieholte moet vrij blijven zodat er geen zenuwen en bloedvaten afgeklemd kunnen worden.
- Laat uw armen rusten op de armsteunen.
- Zorg voor steun in de onderrug (lumbaalsteun) en eventueel een neksteun.
- De rugleuning mag overhellen, zodat u wat achterover kunt liggen.
- De rugleuning mag de schoudergordel ondersteunen.
- Gebruik eventueel een zitwig in combinatie met een lumbaalsteun.

4.2 Werkhouding

Let op de instelling van uw bureaustoel, de inrichting van uw bureau en uw houding tijdens het werken. Maak eventueel gebruik van hulpmiddelen.

4.2.1 Stoel

Gebruik een **instelbare kantoorstoel**



Let op volgende aspecten:

1. Zithoogte
2. Open hoek
3. Zitdiepte
4. Armleggers
5. Rugleuning met lumbaalsteun

- Stel de **zithoogte** zodanig in dat u in een open hoek zit.
- Uw **voeten** moeten plat op de grond staan, maak eventueel gebruik van een voetensteun.
- **Zitdiepte**: tweederde van de bovenbenen moet ondersteund worden door de zitting. De knieholte moet vrij blijven zodat er geen zenuwen en bloedvaten afgeklemd worden.
- **Rugleuning**: tweederde van de rug moet ondersteund zijn. Maak gebruik van een lumbaalsteun zodat de 'lumbale lordose' ondersteund wordt.
- **Armleggers**: De ellebogen rusten in 90° op korte armleggers bij ontspannen schouders. De armsteunen moeten in het verlengde van het werkblad staan. Het werkblad staat dus op ellebooghoogte. Stel de armsteunen zodanig in dat de ellebogen dicht bij het lichaam kunnen worden gehouden.
- Gebruik de **dynamiek** van de stoel om dynamisch te zitten en pas de weerstand van het kantelmechanisme aan uw lichaamsgewicht aan.
- Om regelmatig van houding te veranderen kunt u ook **staand** werken.
- Wanneer u **leest** kan het handig zijn om het werkblad 45° te kantelen. Om te schrijven is een kanteling van 30° voldoende.

4.2.2 Werkpost

Let op volgende zaken bij het inrichten van uw werkpost:

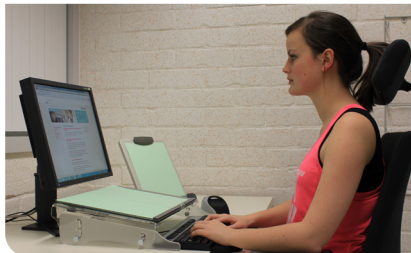
- Zorg voor voldoende ruimte, zowel op als onder het werkblad.
- Zit recht voor uw toetsenbord, documenthouder en het scherm.
- De bovenrand van het scherm moet op de horizontale ooglijn staan. Zorg dat het scherm in de optimale kijkhoek staat. De kijkafstand is 50 à 70 cm.
- Kies de juiste positie van het beeldscherm ten opzichte van het raam om reflecties te vermijden.
- De muis ligt vlak naast het toetsenbord. Hou de muis niet geklemd in uw handen om statische spierbelasting te vermijden.
- Het toetsenbord staat 10 à 15 cm van de tafelrand en de handen rusten er in neutrale positie op.

4.2.3 Houding

Let op uw werkhouding:

- Hou uw hoofd zoveel mogelijk rechtop. Probeer statisch spierwerk te beperken.
- Ontspan uw schouders.
- Laat uw onderarmen rusten op de armleggers.
- Hou bij het bedienen van de muis de bovenarm zo dicht mogelijk bij het lichaam en beweeg de muis vanuit de arm, NIET vanuit de pols.
- Plaats uw voeten plat op de grond zodat de benen niet afhangen.

4.2.4 Hulpmiddelen



Documentenhouder



Laptothouder met apart toetsenbord en muis



Geïnclineerd werkblad om te schrijven



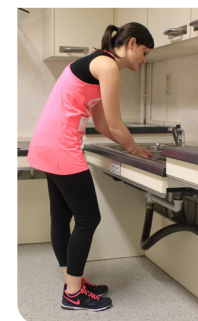
Voetensteun in hoogte verstelbaar

5. Staand

Veel activiteiten gebeuren staand. Het is belangrijk dat u regelmatig uw bekken kantelt. U kunt bijvoorbeeld:

- Eén voet op een bankje plaatsen.
- Afwisselend een voet naar voor plaatsen.
- Gebruik maken van een 'stastoel' om het staand werk te verlichten.
- Uw rug tegen de muur zetten en lichtjes door de benen buigen zodat uw rug gedeeltelijk wordt ontlast.

Afhankelijk van de taak die uitgevoerd wordt, past u de werkhoogte van het werkblad aan.



FOUT



GOED

Enkele richtlijnen voor de juiste werkhoogte:

Richtlijnen Werkhoogte	
Nauwkeurige manuele taken	Ellebooghoogte + 5 tot 10 cm
Matige kracht en precisie	Ellebooghoogte - 5 tot 10 cm
Zware manipulaties, neerwaartse druk	Ellebooghoogte -10 tot 25 cm
Tillen en dragen	Tussen vuist- en ellebooghoogte
Bedieningsknoppen	Tussen ellebogen en schouders

6. Dagelijkse activiteiten

6.1 Wassen

Wanneer u zich staand aan de lavabo wast, kunt u steun nemen aan de lavabo met uw benen of uw hand. Buig zeker niet voorover, maar ga door uw knieën.

Steun uw voet op het bovenbeen als u uw voet wast of uw nagels zittend knipt.

Als u moeilijk in en uit bad kunt stappen, kunt u gebruik maken van een badplank.



6.2 Aankleden

Uw kousen en schoenen doet u best zittend aan, leg dan uw voet op uw bovenbeen. Als u staand kousen en schoenen aandoet, kunt u met uw rug tegen de muur steunen.

Als dit nog te moeilijk gaat, gebruik dan een kousenaantrekker en een lange schoenlepel zodat u kan zitten zonder voorover te buigen.

6.3 Huishoudelijke activiteiten

6.3.1 Keukenactiviteiten

- Zet materiaal dat u dagelijks gebruikt binnen handbereik zodat u zo weinig mogelijk hoeft te bukken of te reiken.
- Plaats zware voorwerpen laag en lichte voorwerpen hoog. Maak eventueel gebruik van een keukentrapje.
- Vermijd draaibewegingen als u iets uit de kast neemt.
- Tijdens het koken en afwassen kunt u een derde steunpunt nemen zodat uw rug minder belast wordt.
- Plaats eventueel 1 voet omhoog in een kast of op een bankje zodat u uw bekken kantelt.
- Zet uw benen uit elkaar zodat u een bredere steunbasis hebt.
- Wanneer lang rechtstaan te zwaar is, kunt u gebruik maken van een stastoel, strijkstoel of barkruk zodat u zittend aan het aanrecht kunt werken.
- Steun met uw hand op tafel wanneer u de tafel afkuis (derde steunpunt).



6.3.2 Wassen

Bij het wassen is een goede organisatie belangrijk. Hou rekening met volgende zaken:

- Kniel voor de wasmachine wanneer u het wasgoed in- en uitlaadt.
- Plaats de wasmand op aangepaste hoogte naast uw been.
- Let op dat u uw romp niet draait wanneer u de was in de wasmand laadt.
- Werk eventueel met één hand en laat de andere op de machine steunen (derde steunpunt).
- Maak gebruik van een droogrekje. Vermijd het gebruik van een hoge wasdraad.
- Zet één voet omhoog tijdens het strijken of maak gebruik van een strijkstoel.

6.3.3 Poetsen

Ook bij het poetsen kunnen een aantal hulpmiddelen de rugbelasting verminderen.

- Gebruik enkel borstels met lange stelen (schouderhoogte) zodat u uw rug recht kunt houden.
- Buig niet voorover, maar gebruik uw benen tijdens het poetsen en verplaats uw voeten.
- Hou uw poetsgerief kortbij. Zo moet u niet vooroverbuigen.
- Maak eventueel gebruik van handgrepen.
- Vermijd rotaties in uw rug



FOUT



GOED



Handgrepen

- Plaats uw emmer op een stoel zodat u niet telkens voorover moet buigen.
- Maak gebruik van een stoffer en blik met lange steel.
- Steun met één hand op de verste rand van het bad als u het bad uitkuist. U kunt eventueel in het bad gaan staan.



6.3.4 Bed opmaken

Zoek een derde steunpunt om uw bed op te maken, zodat u de kracht verdeelt over meerdere steunpunten. Zet één hand op het bed, of steun met de benen tegen het bed. Schud het dekbed niet op, gebruik eventueel wasknijpers of maak het bed op met twee personen.



6.4 Kinderverzorging

- Leg een baby op een verzorgingstafel die voldoende hoog is zodat u niet voorover moet buigen.
- Zet het kind op een stoel of een opstapje zodat u zich niet moet bukken.
- Kniel eventueel op één knie om een jasje te sluiten.

6.5 Tuinieren

- Gebruik tuingereedschap met een lange steel (schouderhoogte).
- Plaats eventueel handgrepen op de steel.
- Maak gebruik van een knielhouding wanneer u laag bij de grond moet werken.
- Maak gebruik van een derde steunpunt.
- Vermijd draaibewegingen.

7. Notities

[illegible]

- Sta met uw rug naar de autozetel met de deur volledig open.
- Ga langzaam zitten terwijl u steun neemt aan de deur.
- Draai beide benen tegelijk in de wagen zodat u geen draaibeweging in de rug maakt.
- Leg eventueel een plastic zakje op de zitting van de zetel zodat u de benen makkelijker in de wagen kunt draaien. Als u zit, moet u het plastic zakje weer wegnemen.
- Pas uw autozetel aan of plaats een lumbaalsteun zodat ook hier de natuurlijke kromming van uw rug wordt behouden.

- Plaats de zware voorwerpen in de winkelkar onderaan.
- Werk met kleine hoeveelheden en plaats het materiaal in verschillende kleine zakken.
- Let erop dat u ook bij het inladen van de wagen geen draaibeweging in de rug maakt.
- Geef met uw knie een zetje om het voorwerp in de koffer te zetten.
- Laat het voorwerp rusten op de rand van de kofferbak zodat u even rust hebt voor u het verder tilt.

6.7 Ontspanning

Sommige sporten helpen u om te ontspannen en de rug- en buikspieren in goede conditie te houden. Zo kunt u wandelen of joggen op zachte ondergrond, met aandacht voor schoeisel, fietsen of zwemmen, opletten met schoolslag.

Contact

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie, ergotherapie

03 821 31 96

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 

