

Op uw gezondheid
prof. dr. Lotte Janssens (RWS) geeft gezondheidstips

“Houd je rug in beweging”

‘An apple a day keeps the doctor away’, maar met appels alleen geraak je maar zo ver. Daarom geeft *Nu weet je het!* je graag ook enkele gezondheidstips mee. Aangezien de faculteit Revalidatiewetenschappen een gezonde faculteit wil worden, hebben we hun hulp ingeroepen om ook ú fit en gezond te houden.

Deze editie: Hoe voorkom je lage rugpijn?



Tip 1

“WISSEL ZOVEEL MOGELIJK VAN ZITHOUDING!”



Prof. dr. Lotte Janssens doet onderzoek rond lage rugpijn en geeft ons deze editie tips om rugpijn te voorkomen. “Je krijgt zelden rugpijn door alleen een slechte houding, een verkeerde bureaustoel of een zware laptoptas. Best wissel je zoveel mogelijk van houding. Hang gerust eens door in je bureaustoel, alsof je in je zetel hangt. Zelfs af en toe je voeten omhoog leggen, kan wel eens deugd doen!” vertelt ze. “Verplicht jezelf om vaker recht te staan door bv. je vuilbak of koffietas aan de andere kant van het bureau te zetten. Of plan je vergadering eens rechtstaand. Dat is weer een andere houding en iedereen blijft gegarandeerd wakker!”



Tip 2

“WEES NIET BANG OM JE RUG TE BUIGEN, STREKKEN OF DRAAIEN!”

“Ook al is je rugpijn erin ‘geschoten’ bij het vooroverbuigen of door iets zwaar te heffen, toch is het goed om dit nadien niet te vermijden. Integendeel, heb vertrouwen in je lichaam en neem na een korte rustperiode zo snel mogelijk je normale activiteiten terug op”, aldus Lotte. “Vergelijk het met kniepijn, waarbij je het lopen even 2 weken laat, maar nadien terug opbouwt. Dit wil zeggen dat je bij rugpijn best zo snel mogelijk terug aan het werk gaat, zo blijkt uit onderzoek. Wel is het goed om je hierin te laten begeleiden door bv. een kinesitherapeut om je activiteiten gradueel terug op te bouwen.”



Tip 3

“DE BESTE ACTIVITEIT OF SPORT IS DIEGENE DIE JE GRAAG DOET!”

De beste manier om rugpijn te voorkomen is natuurlijk een actieve levensstijl. Lotte legt uit: “Geen bepaalde sport is beter of slechter om rugpijn te voorkomen. Zo is wandelen, lopen, fietsen, zwemmen, yoga of pilates allemaal even effectief om rugpijn te voorkomen. Ook lopen op harde ondergrond werkt rugpijn niet in de hand. Kies dus iets dat je plezierig vindt, niet onnodig duur is én niet te ver van je werk of thuis. Waarom niet op het werk zelf? Plan een vast moment in om met je collega’s tijdens de middagpauze te gaan wandelen of lopen. Er zijn prachtige toertjes rond campus Diepenbeek en ook in Hasselt zijn er mooie routes te vinden. Of schrijf je in voor de lessenreeks Pilates op dinsdagmiddag.”



Wist je dat?

- de oorzaak van rugpijn nog al te vaak wordt opgespoord met scans? Zelfs als je heel erge acute rugpijn hebt, is een scan zelden aangewezen. Een multidisciplinaire aanpak is beter.
- stress of het gevoel weinig controle te hebben over je job of privéleven vaak rugpijn in de hand werkt? Probeer hier dus zeker aandacht voor te hebben als je last hebt van rugpijn.
- het geen kwaad kan dat je spieren stijf aanvoelen na het sporten? Dit betekent niet dat je je lichaam of rug ‘beschadigd’ hebt. Het betekent alleen dat je lichaam (nog) niet gewoon is aan deze activiteit. Tijd voor actie dus!