

DANA SANTAS

Praktische oplossingen voor
RUGPIJN

Verlicht je pijn, maak je rug sterker en
laat de pijn nooit meer terugkomen!

Manteau

Hoewel de oefeningen en methodes in dit boek bedoeld zijn om veel verschillende oorzaken van rugpijn veilig aan te pakken, blijft het belangrijk dat je je arts raadpleegt voordat je met dit programma (of een ander) aan de slag gaat. Als je merkt dat je pijn toeneemt of je waarschuwingssignalen krijgt tijdens het oefenen, stop dan meteen en zoek hulp bij een deskundige zorgverlener. Hoewel het doen van de oefeningen in dit boek je kunnen helpen extreem medisch ingrijpen te vermijden (zoals een operatie of afhankelijkheid van medicatie), is dit boek geen vervanging voor medische behandeling. Lezers met extreem veel pijn moeten naar de dokter.

Oorspronkelijke titel: *Practical Solutions for Backpain Relief*
First published in English by Althea Press, a Callisto Media Inc reprint
© 2018 Engelse tekst 2018 Dana Santas
© 2018 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Rijnkaai 100/A11, B-2000 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be


Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Foto auteur: © Rich Montalbano/RiMo Photo
Vertaling: Janke Greving/Vitataal
Redactie: Vitataal, Feerwerd
Cover: Dominic Van Heupen
Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3556 7
D/2018/0034/261
NUR 860



Dit boek is opgedragen aan iedereen
die rugpijn heeft gehad of daar nog mee kampt,
om je te stimuleren beter te bewegen,
je beter te voelen en je nooit meer
machteloos te voelen tegenover pijn.

The background of the page features a series of flowing, wavy lines in various shades of blue, ranging from light to dark. These lines originate from the right side and curve towards the left, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean and modern.

INHOUD

Inleiding 8

Deel een: Basisbeginselen bij rugpijn 14

Hoofdstuk 1: Waarom je rug pijn doet 17

Hoofdstuk 2: Het nieuwe oefenprogramma 32

Deel twee: De oefeningen 42

Hoofdstuk 3: Oefeningen om pijn te verlichten 48

>> **Fase 1**

Middenrifademhaling met geheven benen 51

Benen tegen de muur 53

Kindhouding 55

Zittende cijfer vier-oefening, oefening voor de heupen 57

Krijger met steun, rek voor de heupflexoren 59

Rug-ontspannende squat met steun 61

>> **Fase 2**

Ademhaling in brughouding op een stoel 63

Knielende lunge 65

Poorthouding 67

Kattenrug 69

Liggende cijfer vier-rek 71

Kindhouding met rek 73

>> **Oefeningen voor lichaam en geest**

Pauze van 10 ademhalingen 75

Progressieve spierontspanning 77

20 ademhalingen aftellen voor het slapengaan 79

Hoofdstuk 4: Oefeningen om weer sterk en beweeglijk te worden 80

>> **Fase 1**

Ademhaling in brughouding 83

Sfinx met hoofddraai 85

Rollen tot een balletje, oefening voor je romp 87

Cobra 89

Zittende draai met gebogen knieën 91

Neerwaartse hond met gebogen knieën en fietsbeweging 93

Staande zijwaartse buiging 95

Liggende draai met twee gebogen knieën 97

Liggende cijfer vier-rek met draai 99

Zittende, zijwaartse rek met gebogen knie 101

>> **Fase 2**

Golvende brughouding 103

Windmolendraai 105

Gefaseerde plank op de onderarm 107

Zijwaartse plank op onderarm 109

Sprinkhaan 111

Knielende lunge met rek 113

90/90 zittende draai 115

Duif 117

Zittende rek voor hamstrings en heupen 119

>> Oefeningen voor lichaam en geest

Zittende houdingsoefening met pauze van 10 ademhalingen 121

Hoofdstuk 5: Oefeningen voor onderhoud en preventie 122

Ademhaling in brughouding 125

Lopen met aandacht voor je manier van bewegen 127

Krijger, rek voor de heupflexoren 131

Draai met gebogen knie vanuit rugligging 133

Vloeiende stoelsquat 135

Kattenrug 137

Rug-ontspannende squat met steun 139

Benen tegen de muur 141

>> Oefeningen voor lichaam en geest

Zittende houdingsoefening met pauze van 10 ademhalingen 143

Compassiemeditatie 144

Hoofdstuk 6: Aanvullende therapieën voor rugpijn 148

Verder lezen 157

Bronnen 158

Register 161

Dankbetuiging 165

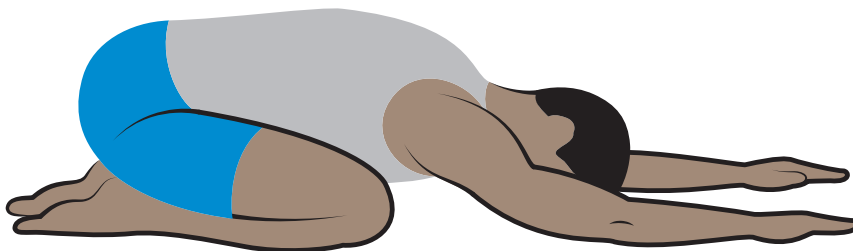
Over de auteur 167

WANNEER IEMAND LIJDT aan ernstige rugpijn, beschrijft diegene het vaak alsof zijn rug hem ‘in de steek heeft gelaten’. Woorden hebben macht, dus wanneer je over je rug praat als over een levenloos object, alsof het een gloeilamp is die niet langer werkt of een kapotte zekering, dan druk je een gebrek uit aan begrip en verantwoordelijkheid voor je persoonlijke gezondheid. Zo’n passieve houding en benadering kan een groot beletsel vormen om te kunnen helen. Daarom is het belangrijk jezelf te wapenen met de juiste informatie en bronnen, zodat je positief en proactief kunt zijn.

Onze lichamen zijn verbluffende voertuigen en we boffen maar dat we daarmee door ons leven mogen navigeren, dus we hebben een verplichting om ervoor te zorgen. Maar dat kunnen we alleen maar effectief doen door actie te ondernemen en te leren wat de beste manieren zijn om je rug gezond en pijnvrij te krijgen en te houden. Dit boek helpt je een eind op weg. Uit onderzoek dat is gepubliceerd in *JAMA* is gebleken dat een combinatie van voorlichting en oefeningen de kans dat rugpijn terugkomt met nog eens 10 procent verkleint (vergeleken bij alleen oefeningen doen).

Het eerste deel van dit boek legt de basis door je te wapenen met de nodige informatie om meer proactief te kunnen zijn bij je eigen pijnverlichting, en om je relatie met je lichaam te verbeteren. In hoofdstuk 1 kijken we niet alleen naar de redenen waarom onze ruggen pijn doen, maar ook naar hoe de rug werkt. Je leert praktische manie-

ren om pijn te verlichten. In hoofdstuk 2 leg ik uit waarom oefeningen werken en waarom therapeuten die nu verkiezen boven medicatie en operatief ingrijpen. Ik leg er ook uit hoe het integreren van technieken voor lichaam en geest met oefeningen je helpt de rug te helen en te versterken. Dus hoewel je misschien heel graag meteen wilt beginnen met de oefeningen in deel 2, is het belangrijk dat je de tijd neemt om eerst de informatie uit de volgende twee hoofdstukken tot je te laten doordringen.



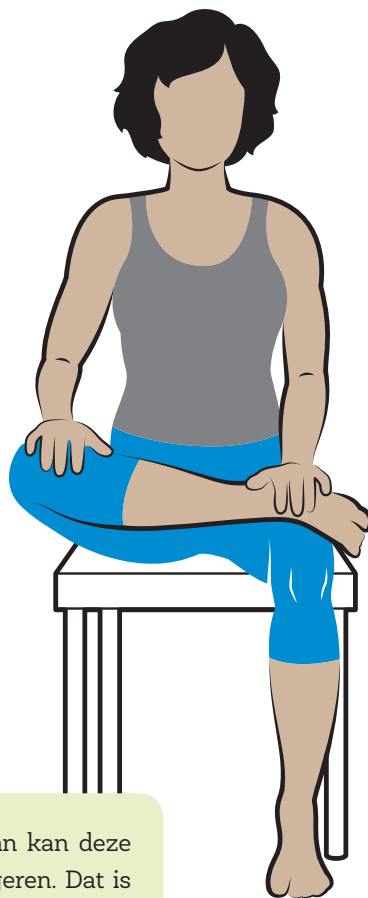
» **Voorzichtig:** Heb je last van je knieën, wees dan voorzichtig; bij deze oefening moet je namelijk ver door je knieën buigen.

» **Tip voor lichaam en geest:** Richt je aandacht op het ontspannen van al je rugspieren, laat ze los in de rek.

Kindhouding

Dit is een andere populaire herstellende yogahouding. Omdat de nadruk ligt op het verlengen van de lumbale wervelkolom, is deze houding vooral populair bij mensen met lage rugpijn. Hoewel je hierbij vooral de onderrug strekt, heeft de kindhouding een verlengend effect op de hele ruggengraat: je rekt alle belangrijke, ondersteunende spieren van je rug.

1. Ga op handen en knieën zitten op een enigszins zacht oppervlak, zoals een yogamat of een tapijt. Leg zo nodig extra zacht materiaal onder je knieën.
2. Zorg dat je heupen in het begin recht boven je knieën staan. Je voeten liggen in één lijn met je knieën, de tenen wijzen naar achteren.
3. Adem uit en laat je heupen naar achteren en naar beneden zakken, in de richting van je hielen.
4. Adem in en wandel met je handen naar voren, zo ver als kunt en het nog prettig voelt. Blijf in lijn met je schouders. Als je pijn voelt in je schouders, laat je je handen teruggaan naar het punt waar je die pijn niet voelt.
5. Adem uit terwijl je je voorhoofd naar de vloer brengt. Is de vloer te ver weg en voelt het niet prettig, gebruik dan een yoga-oefenblok of een kussen ter ondersteuning.
6. Haal 5 keer lang en diep adem terwijl je in deze houding blijft. Houd je focus op het zakken van je heupen naar je hielen, en laat je rug in de rek ontspannen. Kom weer terug op handen en knieën, haal een paar keer diep adem en duw je heupen weer terug voor nog een herhaling van 5 ademhalingen.



» **Voorzichtig:** Heb je ischias, dan kan deze oefening dat verlichten óf verergeren. Dat is afhankelijk van de positie van de zenuw en spier. Stop meteen wanneer de symptomen van ischias verergeren. Doe dan de andere oefeningen uit dit hoofdstuk. Zijn je heupen te stram om je voet op je dijbeen te krijgen zonder dat je knieën pijn doen, forceer het dan niet. Doe andere oefeningen totdat je heupen losser worden.

» **Tip voor lichaam en geest:** Probeer ontspanning te vinden in deze zittende houding door je te concentreren op het loslaten van steeds meer spanning: bij elke uitademing ontspant je heup zich meer.

Zittende cijfer vier-oefening, oefening voor de heupen

Omdat stramme heupen leiden tot compensatie in de onderrug – wat weer tot pijn leidt – is het nuttig je heupgewricht meer te openen. Dat is wat deze houding doet. Je rekt hiermee je bilspieren, inclusief de piriformis, die soms nogal stijf kan worden en daardoor de ischiaszenuw klem zet (piriformis-syndroom), wat tot rugpijn leidt.

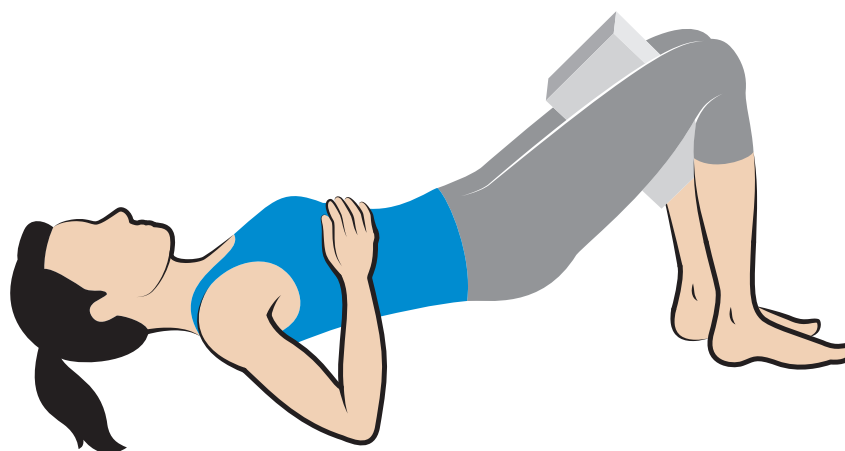
1. Ga op een stoel zitten die zo hoog is dat je beide voeten plat op de vloer kunt zetten met je knieën in een hoek van 90 graden. Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar.

2. Adem in terwijl je de rechtervoet optilt en met je hand boven op je linkerdij legt, juist boven de knie. Je vormt nu als het ware het cijfer 4, je voet ligt in dorsaalflexie (het tegenovergestelde van een gestrekt balletvoetje). Om onnodige druk (door draaien) op je knie te voorkomen wanneer je de voet op zijn plek legt, concentreer je je op het bewegen vanuit je heup in plaats van je knie.

3. Adem uit, houd je rechterscheenbeen vast en ga rechtop zitten.

4. Blijf 5 lange ademteugen in deze houding zitten. Herhaal de stappen met het andere been.

5. Voor een diepere rek kun je voorover leunen terwijl je je scheenbeen vasthoudt en uitademt. Zorg dat je daarbij vanuit je heupen scharniert: buig niet vanuit je rug.



>> **Voorzichtig:** Om in de brughouding te kunnen blijven, moet je de spierinspanning in je romp en billen voelen; ook je hamstrings doen een beetje mee. Je mag het niet voelen in je rug. Gebeurt dat wel, bouw de houding dan opnieuw op. Voel je het dan nog steeds in je rug, sla deze oefening dan over of doe de Ademhaling in brughouding op een stoel (blz. 63), als die oefening prettiger voor je was.

>> **Let goed op de beweging van je onderste ribben:** hoe die naar buiten komen bij het inademen, en naar binnen, naar achteren en beneden wanneer je uitademt.

Ademhaling in brughouding

Dit is een oefening die ik elke dag doe, voor een krachtigere en versterkende, juiste ademhalingstechniek: om de ruggengraat in de juiste houding te houden vergt dit inspanning van je hele romp en het in lijn staan van bekken en heupen. De ademhaling in brughouding is de eerste oefening in alle programma's van mijn cliënten en wanneer je die eenmaal beheerst, zal het ook een fundamenteel onderdeel zijn van jouw onderhoudsprogramma.

1. Ga op je rug liggen, met gebogen knieën en de voeten op heupbreedte uit elkaar, zo'n 15 cm van je billen. Indien nodig leg je een opgevouwen handdoek onder je hoofd, zodat je nek neutraal blijft.

2. Plaats een yoga-oefenblok van schuim tussen je benen zodat je binnenste dijbeenspieren moeten werken en je niet per ongeluk de heupen naar buiten draait en je knieën spreidt.

3. Houd je armen langs je zij. Schuif je schouderbladen naar beneden zodat het bovenste deel van je rug en je nek ontspannen.

4. Leg je handen op de onderste ribben, zodat je de beweging van je ribben tijdens het ademen kunt voelen en sturen.

5. Adem uit. Je onderste ribben bewegen naar binnen en naar beneden, richting je middel. Span op dat moment je onderste, diepe rompspieren aan om te beginnen met het heffen van je heupen – ongeveer 5 cm van de vloer, net als in de oefening van blz. 63.

6. Terwijl je in de brug staat, adem je in door je neus en vul je het onderste deel van je longen. Voel hoe je onderste ribben naar buiten bewegen, anders dan wanneer je je adem alleen maar boven in je longen laat komen.

7. Adem uit. Gebruik je rompspieren om je onderste ribben naar binnen te brengen en laat je ribbenkast naar beneden komen, zodat alle lucht weg kan stromen. Voor een goede ontspanning van je middenrif moet je volledig uitademen.

8. Haal in de brughouding 5 keer diep adem: 5 tellen in, 7 tellen uit. Pauzeer na elke uitademing even en adem 3 tellen lang niet in. Die pauze moet moeite kosten en je voelt hoe je rompspieren samentrekken, je ribben naar binnen gericht blijven en er geen lucht in je longen zit. Kun je na 7 tellen nog verder uitademen, tel dan zo lang verder als nodig is om je longen volledig te legen.

9. Na 5 keer ademen laat je de brug los. Rust even uit en doe de oefening dan nog eens.



» **Voorzichtig:** Als je ischias hebt, kan deze oefening dat verzachten of verergeren; dat is afhankelijk van de positie van zenuw en spier. Stop meteen als de symptomen verergeren en focus je op de andere oefeningen uit dit hoofdstuk.

» **Tip voor lichaam en geest:** Onthoud dat een gezonde, draaiende beweging vanuit de middenrug ontstaat: richt je aandacht op je borstwervels en de beweging van je ribbenkast.

Zittende draai met gebogen knieën

Draaien moet je altijd voorzichtig doen, vooral wanneer je rugpijn hebt. Deze oefening rekt de buitenzijde van je heupen, en tegelijkertijd werk je aan het draaien vanuit je borstwervels.

1. Ga zitten met beide benen gestrekt voor je.
2. Buig je rechterknie en ga met je rechtervoet over je gestrekte linkerbeen. Zet de voet aan de buitenzijde van je linkerbeen op de vloer.
3. Als je heupen te stijf zijn om je voet aan de buitenzijde van het andere been te plaatsen zonder dat je knieën pijn gaan doen, forceer dan niets. Pas de oefening aan en zet de voet aan de binnenzijde van het been neer, zonder te kruisen.
4. Sla je linkerarm over je rechterbeen, zoals op de illustratie.
5. Adem in en reik met je rechterarm naar voren, op schouderhoogte. Houd de handpalm omhoog.
6. Adem uit en draai vanuit het midden van je rug naar rechts. Breng je rechterarm achter je en kijk over je schouder naar achteren.
7. Houd vast en haal 3 keer lang en diep adem. Probeer bij het inademen je ribbenkast naar rechts uit te zetten en laat bij de uitademingen de onderste ribben links naar binnen draaien: dit helpt je draaien.
8. Houd je gestrekte linkerbeen op de grond, de linkervoet wijst recht omhoog (laat je been niet naar buiten draaien) en je rechtervoet staat stevig op de vloer.
9. Laat los tijdens een uitademing, verwissel de positie van de benen en draai even lang naar links.



» **Tip voor lichaam en geest:** Dit is een krachtige oefening om de impact van langdurig zitten tegen te gaan. Wees je bewust van je lichaamshouding gedurende de dag, zodat je deze rek oefening proactief kunt uitvoeren.

Krijger, rek voor de heupflexoren

Anders dan de ondersteunde versie van deze oefening die je in hoofdstuk 3 hebt gedaan, komt bij deze versie ook het element 'balans' kijken. Daarvoor heb je de kracht van je romp nodig, die je hebt opgebouwd met de oefeningen uit hoofdstuk 4. Hierbij strek je de heupflexoren, de spieren opzij van je middel en je onderrugspieren. Dat verlicht opgebouwde spanning door het zitten, die tot rugpijn zou kunnen leiden. Dit is mijn favoriete beweging wanneer ik achter mijn bureau vandaan kom, uit de auto stap na een lange rit of wanneer ik even kan gaan staan in een vliegtuig. Doe deze oefening minimaal eens per dag, liefst nog meer, afhankelijk van hoe lang je zit of reist.

1. Ga staan en stap met je rechtervoet naar achteren, alsof je een lunge gaat maken. In plaats daarvan plaats je je hiel plat op de vloer, met de tenen iets naar buiten gericht. Buig je linker knie zodat die recht boven je linker enkel komt te staan. Houd je achterste been gestrekt.

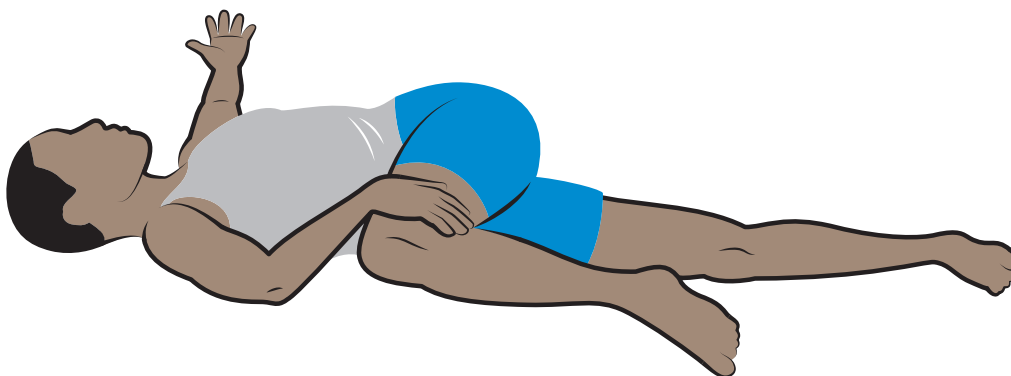
2. Plaats je linkerhand op je linkerheup. Als je het moeilijk vindt in balans te blijven, zet dan je linkerhand tegen de muur of een andere steun, zoals je ook deed bij deze oefening in hoofdstuk 3. Probeer het anders zonder steun te doen en gebruik de kracht van je romp om in balans te blijven.

3. Adem in en hef je arm tot boven je hoofd.

4. Adem uit en buig naar links. Trek daarbij je onderrug niet hol.

5. Blijf in deze houding en duw de voorkant van je rechterheup naar voren (alsof je probeert je stuitje onder je lichaam te duwen). Dat ontspant de heupflexoren aan je rechterzijde.

6. Blijf 3 lange, diepe ademteugen in deze houding. Herhaal aan de andere kant.



» **Voorzichtig:** Als draaien in het vorige hoofdstuk spannend voelde, blijf alle rotatieoefeningen dan uiterst zorgvuldig uitvoeren. Forceer nooit een rotatie. Als je pijn voelt of een waarschuwingssignaal krijgt, stop dan gewoon.

» **Tip voor lichaam en geest:** Als deze draai iets voor je is, stel je er dan bij voor hoe je het spanningsverminderende effect kan vergroten. Stel je voor dat je lijf een vochtig washandje is, waar je door te draaien voorzichtig al het water uit wringt.

Draai met gebogen knie vanuit rugligging

Als draaioefeningen je hebben geholpen weer sterker en beweeglijker te worden, dan zou je ze moeten opnemen in je onderhoudsprogramma. Kies vrijelijk uit de draaioefeningen die je prettig vond in het vorige hoofdstuk: de Windmolendraai (blz. 105), de Liggende draai met twee gebogen knieën (blz. 97), de Liggende cijfer vier-rek met draai (blz. 99), de Zittende draai met gebogen knieën (blz. 91) of de 90/90 zittende draai (blz. 115). Deze nieuwe draai is een vriendelijk alternatief voor de Liggende draai met twee gebogen knieën (blz. 97). Maar zonder goed lichaamsbewustzijn draai je gemakkelijk vanuit je onderrug, in plaats van uit je middenrug. Doe je het goed, dan rekt deze oefening je heupen, liezen en onderrugspieren. Tegelijkertijd wordt de beweeglijkheid van je middenrug vergroot en verbetert de bloeddorstrooming in bekken en buik.

1. Ga op je rug liggen op een yogamat of zacht oppervlak, met gestrekte benen en de armen langs je zijden. Leg desgewenst een dun kussen onder je hoofd.
2. Trek beide knieën gelijkmatig naar je borst en grijp je vingers ineen rondom je linker knie.
3. Adem in en strek je rechterbeen. Duw de hiel omhoog.
4. Adem uit en laat je rechterbeen langzaam naar de vloer zakken, in lijn met je heup. Gebruik je rompspieren om het zakken van je been te beheersen en vermijd hierbij het hol trekken van je onderrug.
5. Adem in terwijl je je rechterhand aan de buitentzijde van je linker dij legt en met je linkerarm naar links reikt.
6. Adem volledig uit terwijl je voorzichtig draait vanuit het midden van je rug (niet vanuit je onderrug), en breng je linker knie over je lichaam heen naar rechts.
7. Adem nog 2 keer lang en diep in. Focus bij het uitademen op de rechterzijde van je ribbenkast, waar de ribben naar binnen gaan. Focus bij het inademen op de meer open linkerzijde van je ribbenkast, waardoor het draaien gemakkelijker wordt.
8. Ontspan en herhaal aan de andere zijde.