

Van rugklacht naar rugkracht - Het handboek voor een rugpijnrijvrij leven

© Copyright 2021\*

Auteur: Robin Bhaggan

ISBN/EAN: 978-94-6406-826-9

NUR: 874

Druk: pumbo.nl

Redactie: Merel Lamboo ([www.merellamboo.com](http://www.merellamboo.com))

Illustraties: Jose Manuel Fernandez ([www.josfer.us](http://www.josfer.us))

Design: Bilal Rasheed

\*Dit boek is gemaakt om mensen te laten beseffen dat de manier waarop we denken over rugpijn achterhaald is. Daarom mag je de inhoud van dit boek gewoon delen. Het is wel fijn als je erbij vermeldt waar je de informatie vandaan hebt en/of de auteur vermeldt.

Ondanks alle aandacht en zorg die we in dit boek hebben gestoken, kunnen er foutjes in staan. De auteur en het team dat aan het boek heeft gewerkt is niet aansprakelijk voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

# INHOUDSOPGAVE

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>	<b>Hoofdstuk 5: Release</b>	<b>50</b>
<b>Inleiding</b>	<b>4</b>	Heup correctie: voor het opnieuw balanceren van de wervelkolom	51
<b>Hoofdstuk 1: Wat is lage rugpijn?</b>	<b>6</b>	De release techniek: voor het ontspannen van de tegenketen	52
Specifieke rugpijn	9	Zelfmassage van triggerpoints: voor het oplossen van knopen in de spieren	55
Aspecifieke rugpijn	9	Stretchen	56
Behandeling van aspecifieke rugklachten	10	<b>Hoofdstuk 6: Rebuild</b>	<b>63</b>
Fabels over rugpijn	12	Oefeningen voor jouw beweegpatroon	64
<b>Hoofdstuk 2: Waar komt rugpijn vandaan?</b>	<b>17</b>	Aan de slag!	65
We zijn allemaal anders	18	Wat heb je nodig	65
Beweegpatroon	19	Oefeningen voor type A	66
Fascia's	19	Oefeningen voor type B	75
Ketens	20	<b>Hoofdstuk 7: Routine</b>	<b>84</b>
Agonist en antagonist	21	Leven na de rugpijn	85
Triggerpoints	22	Veranderingen in je lichaam	85
Lokale pijn en uitstralingspijn	22	<b>Hoofdstuk 8: Geniet weer van je lichaam</b>	<b>94</b>
<b>Hoofdstuk 3: de Bhagga Methode</b>	<b>33</b>	<b>Trainingsdagboek</b>	<b>98</b>
Ontstaan van de methode	34	<b>Dankwoord</b>	<b>158</b>
Niet alleen voor (top) sporters	36	<b>Bronnenlijst</b>	<b>160</b>
Release - Rebuild - Routine	37		
<b>Hoofdstuk 4: Beweegpatronen test</b>	<b>39</b>		
Zo doe je de test	43		
Uitslag	45		

# VOORWOORD

Toen ik Robin Bhaggan ontmoette, had ik al jaren een eigen zanginstituut. Ik zing sinds mijn 11e en heb, onder andere doordat ik vroeger zelf veel stemproblemen heb gehad, een unieke zangmethode ontwikkeld. Tijdens mijn eigen zanglessen voelde ik me vaak beperkt door zangdocenten die mij niet konden helpen: ik kwam er al vroeg achter dat er veel onduidelijk is over de stem, en dat er door gebrek aan kennis en didactische vaardigheden eigenlijk heel slecht les gegeven wordt. Er wordt voornamelijk les gegeven op basis van de kennis en kunde van de leraar, maar niet gekeken naar wat de vocalist zelf wil.

Hierdoor begon ik met het onderzoeken van nieuwe kennis en theorieën. Ik deed er alles aan om mijn stem zo goed mogelijk te kunnen gebruiken. Inmiddels werken er zo'n 38 coaches door het hele land volgens de zangmethode die ik ontwikkelde, Vocal Essence. Alle coaches helpen en ondersteunen elkaar om het maximale uit de stem van de vocalist te halen. De vocalist staat bij ons centraal: we maken hen bewust van de mogelijkheden van hun unieke stem.

De unieke kijk van Robin op het lichaam is een fantastische aanvulling op wat wij doen. Door onze vocalisten bewust te maken van hoe hun lichaam werkt, waar hun sterke punten zitten en welke spieren ze wel, of juist niet, moeten aanspannen, kunnen we uiteenlopende vraagstukken, doelen en (stem) problemen sneller en effectiever aanpakken. We merken dat onze zangers zich vrijer voelen en kunnen daardoor vrijer kunnen zingen. Ze blijken nog meer met hun stem te kunnen dan ze zelf dachten!

Snappen hoe je lichaam (en in ons geval je instrument; de stem) werkt, is enorm waardevol. Als dat bewustzijn bij vocalisten zoveel verschil maakt, kan het niet anders dat het voor andere doelgroepen ook essentieel is om te weten. De methode van Robin Bhaggan leert je hoe jouw lichaam in elkaar zit, waar je zwakke en sterke punten liggen. Het maakt echt verschil als je bewust bent van welk "type" je bent, omdat je daarmee leert hoe je zwakke punten verbetert en jouw sterke punten nog sterker maakt.

Ik gun het jou als lezer ook dat je bewust wordt van hoe je jouw lichaam, zonder al te veel inspanning, op een natuurlijke en gezonde manier kunt inzetten in je dagelijkse leven of beroep.

*Robin van Beek*  
*Oprichter VocalCenter.nl*

# INLEIDING

Hernia, slijtage, spit, een zeurende pijn in de onderrug die alleen maar erger lijkt te worden - rugpijn is er in vele vormen. Zo'n 80% van volwassenen krijgt gedurende het leven te maken met rugpijn. In Nederland is rugpijn goed voor zo'n 337,3 miljoen euro aan gezondheidszorg en 9% van alle ziektedagen. Als er geen arts of therapeut aan te pas komt, gaat rugpijn in 80 tot 90% van de gevallen vanzelf over binnen 4 tot 6 weken. Zo'n 12% van de mensen die bij de huisarts komen met lage rugpijn zijn na 12 weken van de pijn af. MAAR: bij die mensen die na 12 weken van de pijn af zijn, komt lage rugpijn bijna altijd binnen een jaar terug. Het kan zelfs een chronische klacht worden. Een zeer hardnekkig probleem dus!

Helaas is het voor de meeste mensen die last hebben van rugpijn helemaal niet duidelijk waar de klachten vandaan komen. Ze kunnen geen heldere diagnose krijgen en daarmee ook geen eenvoudige oplossing. Zeker 90% van de mensen die hulp zoekt bij rugpijn krijgt te horen dat het een "aspecifieke klacht" is. Dat betekent dat er geen medische verklaring is voor de pijn. Met die diagnose word je doorverwezen naar de fysiotherapeut, die je door training, massage en manipulatie van de pijn af moet helpen. Vaak worden de klachten daar alleen maar erger van. De pijn kan zich ook verplaatsen naar een ander deel van je lichaam. Gevolg? Je moet er maar "mee leren leven". Lekker dan.

Functioneren met rugpijn kan vaak nog wel. Je wordt misschien wat stijver of immobiel. Om de pijn en de klachten te verlichten zijn er allerlei pilletjes, zalfjes en behandelingen. Dit is echter de harde werkelijkheid: je kunt je laten behandelen tot je een ons weegt, maar als je de koe niet bij de horens pakt, gaat de klacht nooit helemaal weg. De westerse medische wereld is erg gericht op symptoombestrijding in plaats van oorzaakbestrijding. We voelen pijn, die moet weg. De zalfjes, pilletjes en behandelingen onderdrukken de pijn tijdelijk, zodat je weer even normaal kunt functioneren. Maar pijn is een lichaamssignaal. Het wil je iets vertellen. In plaats van ernaar te luisteren proberen we 'm te onderdrukken. Wat zou er gebeuren als je eens luistert

naar die pijn? Waarschijnlijk vertelt het je dan: "hallo, je doet iets niet goed. Deze beweging, zoals je die nu uitvoert, past niet bij je".

Toch blijven we het proberen. Er heerst namelijk een groot misverstand in de medische wereld: dat al onze lichamen hetzelfde kunnen bewegen. Dat er zoiets bestaat als een correcte houding of uitvoering van bewegingen, waardoor we pijnvrij zouden kunnen zijn. Helaas is niets minder waar. Ik durf zelfs te wedden dat die eenzijdige kijk op bewegen leidt tot méér klachten. Dat die ideale manier van bewegen helemaal niet voor iedereen net zo ideaal is. Sterker nog: dat het voor velen van ons volledig indruist tegen onze natuurlijke manier van bewegen. Geen wonder dat je klachten krijgt! Onze lichamen zijn - net als wijzelf - een stuk unieker dan we denken. Er bestaat zoiets als een bewegingspatroon: een natuurlijke manier van bewegen die bij jouw lichaam past. Pas als je die kent, kun je blijvend van je rugpijn afkomen.

In dit boek leg ik je uit hoe je erachter komt wat jouw unieke beweegpatroon is. Je maakt kennis met de Bhaggan Methode en mijn Release-Rebuild-Routine behandeling. Hier zit al mijn kennis en ervaring in die ik heb geput uit het jarenlang begeleiden, trainen en behandelen van topsporters. Dit model en de behandeling zet ik nu in voor het revalideren van mensen met rugklachten.

Verderop in het boek deel ik oefeningen die je zelf kunt doen om weer terug in jouw beweegpatroon te komen. Ook geef ik je wat tips voor het leven na de rugpijn - je zult straks verbaasd zijn over wat je allemaal weer kunt!

Het is mijn missie dat iedereen pijnvrij beweegt. Ik hoop je met dit boek de tools te geven waarmee dat voor jou ook haalbaar wordt.

*Robin Bhaggan*

**08**

---

**GENIET  
WEER VAN JE  
LICHAAAM**

---

# GENIET WEER VAN JE LICHAAM

Fysieke problemen hebben vaak een fysieke aanleiding. In deze tijd zoeken we echter vaak naar een mentale verklaring voor onze problemen. Steeds meer klachten in het lichaam worden afgeschoven op het emotioneel of mentaal niet lekker in je vel zitten. Hiermee schuif je als behandelaar de verantwoordelijk weg. Als “patiënt” wil ik je op het hart drukken om je hier niet gek door te laten maken en je er al helemaal niet in te laten meeslepen.

Ik hoop dat je door dit boek inzicht hebt gekregen in je eigen lichaam en jouw unieke manier van bewegen. Ik gun het je dat je je eigen behandelaar wordt, zodat je zelf verantwoordelijkheid kunt nemen voor je klachten. Zo kun je zelf de controle over je behandeling houden en toch samenwerken met eventuele behandelaars. Zodra jij begrijpt welke spieren op spanning en welke ontspannen moeten zijn, kun je het goed uitleggen. Natuurlijk ga je mensen tegenkomen die niet voorbij hun ego kunnen kijken, maar ik denk dat een goede behandelaar vooral goed moet kunnen luisteren naar de patiënt.

Als je goed beweegt, in jouw beweegpatroon, is de sky de limit. Hoe fijn is het dat je niet meer in beperkingen hoeft te denken, dat je gewoon lekker kunt doen waar je zin in hebt. Als je het juiste oefenprogramma volgt, kun je ineens dingen doen die je misschien al jaren niet meer hebt gekund. Lekker winkelen zonder telkens te moeten zitten. Je hoeft geen feestjes meer af te slaan, omdat de pijnstillers niet werken. Je hoeft je niet meer ziek te melden, omdat je een nacht niet hebt kunnen slapen van de pijn.

Door deze methode te kennen zet je eigenlijk een bril op waarmee je naar de wereld kunt kijken. Met deze bril op kun je elke hype aan oefeningen en trainingsprogramma's die voorbij komt bekijken en er alleen uithalen wat voor jou wel en niet werkt.

Ik hoop dat de wereld zich meer gaat verdiepen in de individuele kijk op de mens. Dat we niet meer allemaal over een kam geschoren worden. Dat er geen groepslessen meer zijn waarbij ontzettend veel mensen klachten ontwikkelen. Waarbij er geen one-size-fits-all behandelprotocollen zijn, maar we echt gaan kijken naar het individu en wat daarvoor werkt.

Ik hoop dat jij weer kunt gaan genieten van je lichaam en de mogelijkheden die het biedt.

Succes!