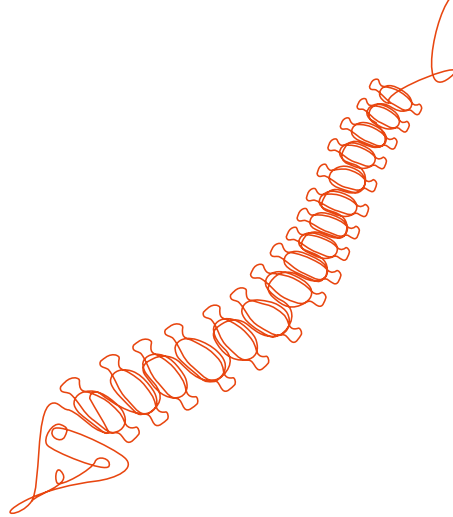


Sabine De Leeuw

# Back on track

In 12 weken naar een  
pijnvrije rug



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

5	<b>Voorwoord van jouw coach</b>
7	<b>Waarom je dit boek moet lezen</b>
9	<b>De vraag die me zo vaak wordt gesteld</b>
12	<b>Successtory's van het 12 wekenprogramma</b>
12	Testimonial van trainees
15	Testimonial van dokter Marc Goossens
16	Wat zegt de dokter?
18	<b>Wat je zeker moet weten voordat je aan het programma begint</b>
18	<b>Hoe werkt ons ingenieuze rugsysteem?</b>
19	De rugwervels: onze bouwblokken
20	De tussenwervelschijven: de verende tussenlagen
21	Het spierstelsel: de steunpilaren van onze core
24	De zenuwen: ons besturingssysteem
25	Het kraakbeen: het smeermiddel
26	Onze bindweefselketens: fasciae
27	<b>De principes van een gezonde rughygiëne</b>
31	Word sterker dan je wildste dromen
33	Hoe minder belasting, hoe beter
37	<b>Mijn dagelijkse commitment aan mijn rug</b>
38	Zitten
40	Staan
45	<b>Wat bedoel je met een 'actief-dynamische aanpak'?</b>
46	Losmaken
48	Versterken
49	Niet wachten op mirakels
50	<b>De drie basisvaardigheden die je moet beheersen voordat je start</b>
51	Bekkenkanteling

54	Het activeren van je diepste buikspier
57	De mind-muscle-connectie
60	<b>Vier je mijlpalen</b>
62	<b>Kan ik mijn oefeningen thuis doen?</b>
63	Eigen verantwoordelijkheid
65	<b>Wanneer doe ik mijn oefeningen het beste?</b>
68	<b>Hoe ga ik met de oefeningen aan de slag?</b>
69	<b>Zijn er red flags?</b>
69	Wanneer kun je beter niet oefenen?
71	<b>Het 12 wekenprogramma</b>
72	FASE 1: Week 1-4 – de herstelfase
107	FASE 2: Week 5-8 – de versterkingsfase
151	FASE 3: Week 9-12 – de optimalisatiefase
194	<b>En hoe moet het nu verder?</b>
194	En nu?
196	Praktisch
198	Hoe dicht sta je nu bij je doelen en dromen?
199	<b>'Patiënt af': jouw mentale shift</b>
200	<b>STAP 1: Identificatie met rugklachten: de onbewuste verbondenheid</b>
200	De gevangenis van identiteit
200	De angst voor terugval
201	<b>STAP 2: De transformatie: van patiënt naar mogelijkheden</b>
201	Word sterker dan je wildste dromen
202	<b>STAP 3: Een nieuwe identiteit omarmen</b>
206	<b>Mijn dreamteam</b>
213	<b>Verklarende woordenlijst</b>



## Voorwoord van jouw coach

Lieve lezer,  
Lieve trainee,

Het is met oprechte trots en toewijding dat ik jullie welkom heet in dit traject van actieve rugrevalidatie.

Als je dit boek in handen hebt, dan weet ik dat jouw ruggezondheid hoog op je prioriteitenlijstje staat.

Of je nu al jarenlang rugpijn hebt, angst hebt om te bewegen of net rugklachten wilt vermijden in de toekomst, je hebt de sleutel van jouw ruggezondheid in handen. Want dit is niet zomaar het zoveelste boek over rugklachten. Neen. In de komende bladzijden zal ik niet alleen mijn kennis en jarenlange ervaring delen, maar vooral onze gedeelde missie in het licht zetten: 'In 12 weken evolueren naar een PIJNVRIJE rug'. Dit door jouw ruggezondheid en -welzijn te bevorderen door middel van een actieve, dynamische aanpak.

Dit boek, *Back on Track!*, is meer dan een slogan, het is jouw krachtige hulpmiddel om stappen vooruit te zetten op weg naar een sterke, gezonde rug. Het woord 'Back' benadrukt niet alleen het belang van onze rug, maar symboliseert ook het hernemen van jouw gezonde levensstijl. 'On Track' leidt je doelgericht naar jouw pijnvrije rug. Ik ben hier om je **te inspireren**, **begeleiden** en **ondersteunen**. Samen zullen we beweging omarmen als een krachtig medicijn, zodat jouw rugklachten je niet langer verhinderen om voluit in het leven te staan.

Door week na week dit programma te volgen, zul je zeer snel ervaren wat de effecten van deze actieve, dynamische aanpak zijn. Zo zullen niet enkel jouw symptomen, maar ook de onderliggende oorzaken aangepakt

verdiepen in alle mogelijke medische aandoeningen, maar richten op wat je zelf kunt doen om je klachten te verlichten en toekomstige problemen te voorkomen.

Inzicht in dit mechanisme is van cruciaal belang voor het ontwikkelen van je intrinsieke motivatie. Door te begrijpen hoe rugklachten ontstaan, zul je makkelijker aan de slag gaan met mijn tips en oefeningen, zodat je zowel huidige klachten kunt aanpakken als toekomstige letsels kunt voorkomen.

### Het delicate evenwicht tussen belasting en belastbaarheid

**'Belasting'** verwijst naar de fysieke druk of inspanning die op de rug wordt uitgeoefend, terwijl **'belastbaarheid'** de capaciteit van de rug aangeeft om deze druk te weerstaan zonder schade of letsels te veroorzaken.

Een effectieve aanpak draait om het zorgvuldig balanceren van deze twee factoren. Enerzijds willen we **de belastbaarheid** van jouw rug geleidelijk **vergroten** door middel van gecontroleerde en progressieve oefeningen. Dit betekent dat de belasting op je rug stap voor stap wordt verhoogd, waardoor je spieren, gewrichten en weefsels sterker en veerkrachtiger worden. Deze aanpak omvat flexibiliteit, stabiliteit, coördinatie, spierkracht, uithoudingsvermogen, weefselsterkte en mentale veerkracht. Hoe hoger je belastbaarheid is, hoe sterker je rug wordt en hoe beter je in staat bent om dagelijkse activiteiten aan te kunnen en eventuele uitdagingen te weerstaan.

Anderzijds moeten we **de belasting** zorgvuldig **doser**en en afstemmen op jouw individuele belastbaarheid om overbelasting en nieuwe blessures te voorkomen. Belasting omvat alle externe krachten of stressoren die op je rug worden uitgeoefend, zoals fysieke activiteit, werkbelasting, houdingsbelasting en zelfs psychologische stress. Door de belasting te verminderen, ondersteunen we niet alleen je herstel, maar dragen we ook bij aan de preventie van toekomstige rugproblemen.

**Dit evenwicht tussen belasting en belastbaarheid is dus cruciaal voor het ontstaan van rugklachten en is sterk individueel bepaald.** Dit betekent dat elk individu anders reageert op vergelijkbare belasting. Zelfs als twee mensen dezelfde fysieke belasting ervaren, kan de mate waarin hun lichaam deze belasting aankan (de belastbaarheid) sterk verschillen. Dit leidt vaak tot verschillende ervaringen van pijn en gevoeligheid voor blessures.

Daarnaast spelen ook dagelijkse activiteiten en omgevingsfactoren een belangrijke rol. Twee personen met een vergelijkbare belastbaarheid kunnen verschillende uitkomsten ervaren, afhankelijk van hun unieke leefomstandigheden en activiteiten.

Om dit concept verder te verduidelijken, bespreken we twee voorbeelden. Het eerste voorbeeld laat zien hoe twee personen met dezelfde belasting verschillende uitkomsten ervaren door hun uiteenlopende belastbaarheid. Het tweede voorbeeld illustreert hoe verschillende niveaus van zowel belasting als belastbaarheid tot uiteenlopende resultaten kunnen leiden. Deze voorbeelden helpen om de theorie achter rugklachten en hun preventie beter te begrijpen.

#### VOORBEELD 1

##### GELIJKE BELASTING, VERSCHILLENDE BELASTBAARHEID

Isabelle en Koen hebben beiden een kantoorbaan en zitten elke dag acht uur achter hun bureau. Maar waar Isabelle door haar regelmatige pilates- en yogalessen sterkere rug- en kernspieren heeft, ontbreekt het Koen aan lichaamsbeweging. Hij brengt zijn avonden liever in de zetel door, waardoor zijn rug- en kernspieren minder getraind zijn. Ondanks dat ze dezelfde belasting ervaren door hun zittende werk, heeft Isabelle nooit rugklachten, terwijl Koen vaak last heeft van rugpijn en stijfheid. Dit komt doordat Isabelle een hogere belastbaarheid heeft, waardoor ze de belasting beter aankan dan Koen.

### Welk materiaal heb je nodig?

- Oefenmatje
- 2 yogablokken
- 1 foamroller
- 1 tennisballetje
- Focustijd

Al het benodigde materiaal kun je eenvoudig bestellen via mijn webshop. Zo ben je snel *back on track*: alles wordt bij je thuis bezorgd!



### Wanneer doe ik mijn oefeningen het beste?

*De kracht van discipline is niet enkel doen wat nodig is, maar om te blijven doen wat nodig is, ook als het even niet makkelijk is.*

- Sabine De Leeuw

Kies het tijdstip dat het beste bij jou past voor je oefensessies: of het nu 's ochtends vroeg, tijdens de middagpauze of 's avonds laat is. Het belangrijkste is dat je een rustig moment vindt waarop je zonder al te veel stress en afleiding tijd en aandacht aan je oefeningen kunt besteden. Dit is jouw moment van sereniteit, waarin je je volledig kunt focussen op je progressie en jezelf kunt wijden aan je oefeningen. Door bewust te kiezen voor een tijdstip dat voor jou het meest geschikt en haalbaar is, creëer je een omgeving van innerlijke rust en concentratie, wat essentieel is om je doelen te behalen.

Ik beseef heel goed dat het integreren van oefeningen in je dagelijkse routine toewijding en discipline vereist, maar de voordelen op lange termijn zullen onschatbaar zijn. Of het nu gaat om dagelijkse korte sessies van een kwartier of uitgebreidere trainingen van 45 minuten, het is van cruciaal belang om een planning te maken en je eraan te houden. Discipline speelt hierbij een sleutelrol: het is de kracht die je helpt om te volharden en de nieuwe gewoonte vol te houden, zelfs op dagen dat het moeilijk lijkt.

Na verloop van tijd zul je merken dat het steeds makkelijker wordt om je oefenroutine te handhaven. Het wordt een natuurlijk onderdeel van je dagelijkse leven, net als tandenpoetsen of een gezonde maaltijd bereiden. Het geheim zit hem in de consistentie: hoe langer je de nieuwe gewoonte volhoudt, hoe dieper het verankerd raakt in je dagelijkse ritme en hoe meer de positieve effecten zich zullen manifesteren in je fysieke en mentale welzijn.

Daarenboven mag je niet verwachten dat je na één oefensessie 'Back on Track' bent. De tijd die nodig zal zijn om een eerste effect te voelen,

LOSMAKEN FASCIA → MOBILISATIE →  
ACTIVATIE / STABILISATIE → RELEASE

1. Blokje buik + variaties
2. Blokje kuit
3. Blokje nek
4. Tennisbal
5. Ruglig, bekkenkanteling (hol/bol)
6. Wervel voor wervel oprollen, via ruglig
7. Knieën draaien in ruglig
8. Stretch achterste keten, met voetbeweging in ruglig
9. Kattenrug
10. Child's pose met rotatie
11. Duifpositie 1 & 2
12. Diepe buikspieroefening, de basis
13. Rugstabiliteit oefening
14. Brug
15. Superman
16. Yogasofa

Zorg ervoor dat je deze oefeningen langzaam en gecontroleerd uitvoert, en stop als je pijn voelt. Het is altijd een goed idee om met jouw dokter of kinesitherapeut te overleggen voordat je aan een nieuw oefenprogramma begint. Veel succes!

## 1. Blokje buik + variaties

- › Lig met je buik op het blokje (het blokje ligt plat, in lengterichting).
- › Ontspan je buikspieren en wieg heel rustig van links naar rechts.
- › Adem rustig in en uit.
- › Start met je blokje plat op de grond, varieer dan met de twee diagonale richtingen.

### 💡 TIPS

1. Zorg dat het blokje net boven je schaambeek ligt en onder je ribben.
2. Laat je gewicht rustig zakken op je blokje.
3. Als je pijnpunten voelt, kan je er rustig overheen bewegen.

### ⊗ VERMIJD

1. Je buik opspannen.
2. Je adem inhouden.



## 2. Blokje kuit

- › Leg je beide blokjes in een T-vorm op elkaar, het bovenste blokje licht gekanteld naar je toe.
- › Start met je rechterbeen en leg je kuit op de bovenste rand van het blokje.
- › Wieg heel rustig van links naar rechts met je rechterbeen.
- › Wissel na een paar minuutjes van been.

### 💡 TIPS

1. Ga op zoek naar je pijnpunten en wieg/adem ze rustig weg.
2. Verplaats je been op het blokje om zo je hele spier los te maken.
3. Houd je bekken stil, de beweging komt uit je heup.

### ⊗ VERMIJD

1. Te snel wiegen.
2. Hard drukken.
3. Je voet naar je toe trekken.





### 3. Blokje nek

- › Laat een blokje gekanteld op een onderste blokje rusten zoals op de foto.
- › Leg de achterzijde van je hoofd (je schedelbasis) op de bovenste rand van het bovenste blokje.
- › Rol heel rustig van links naar rechts met je hoofd, op zoek naar jouw spanningspunten.

#### 💡 TIPS

1. Laat de spanning los in je schouders en laat je hoofd vervolgens heel rustig doorzakken.
2. Zoek je pijnpunten op en blijf rustig wiegen.
3. Adem de pijn weg.

#### ⊗ VERMIJD

1. Te snel wiegen.
2. Je schouders optrekken.





## 13. Diepe buikspieractivatie + armen

### Alternating toe taps + arms

- › Ga op je rug liggen op een mat met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Dit is de hoekligging.
- › **Activeer** je diepe buikspier en kantel je bekken naar een imprint.
- › **Til je rechervoet** van de grond totdat je knie in een hoek van 90° is. Doe hetzelfde met je linkervoet.
- › Strek je armen boven je hoofd en houd een blokje vast.
- › **Tik met je linkervoet** de grond, terwijl je je beide armen achter je hoofd brengt en keer terug naar je 90°-positie.

**Variaties:** je kunt deze oefening uitdagender maken door:

- › je beide benen samen te bewegen naar de grond;
- › één been uit te strekken en de grond te tikken met je hiel;
- › een zwaarder gewichtje in je handen te houden.

#### 💡 TIPS

1. **Houd je buikspieren aangespannen**, terwijl je je voeten op en neer beweegt. Voel hoe je TVA actief blijft en je onderrug in contact blijft met de mat.
2. **Houd je ribbenkast laag**, zodat ook je bovenrug in contact blijft met de mat.
3. Coördineer je arm en beenbeweging.

#### ⊗ VERMIJD

1. Holle rug.
2. Te snel bewegen.
3. Spanning in je schouders.



## 14. Rugstabiliteitsoefening + blokje

- › Startpositie:
  - › **Ligging:** ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten in de lucht, zodat je knieën boven je heupen staan. Breng je rug in een imprintpositie.
  - › **Plaats het yogablokje:** plaats een yogablokje tussen je knieën en je handen. Breng je handen naar je knieën, zodat je je handen lichtjes tegen het blokje duwt. Dit helpt om je TVA (*transversus abdominis*) te activeren en je kern te stabiliseren.
- › Beweging:
  - › **Spanning opbouwen:** druk je handen stevig tegen het yogablokje terwijl je knieën ertegenaan duwt. Houd deze spanning vast om je TVA goed aan te spannen.
  - › **Beenbeweging:** behoud de spanning en tik je langzaam met je voet de grond.
  - › **Terug naar startpositie:** breng je rechterbeen terug naar de startpositie zonder de spanning in het yogablokje te verliezen.
  - › **Herhaling:** wissel van been en herhaal dezelfde beweging met je andere been. Voer een 8-tal herhalingen uit per kant.

### 💡 TIPS

1. Houd je onderrug tegen de vloer gedrukt.
2. Houd je andere been en je armen stabiel tijdens de volledige beweging.
3. ga langzaam en gecontroleerd bewegen.

### ⊗ VERMIJD

1. Holle rug: vermijd het opheffen van je onderrug van de grond.
2. Voorkom dat je de beweging te snel uitvoert.
3. Spanning in je schouders en nek.





## 2. Focus op mogelijkheden

Maak een lijst van de nieuwe activiteiten die je kunt ondernemen dankzij de vooruitgang die je hebt geboekt. Misschien zijn er dingen die je voorheen niet aandurfde, maar die nu binnen bereik liggen. Het kan gaan om fysieke activiteiten, zoals sporten, maar ook om andere uitdagingen in je dagelijkse leven die je nu met meer vertrouwen aangaat. Door te focussen op wat je kunt doen in plaats van op wat je niet kunt, versterk je je nieuwe identiteit als iemand die mogelijkheden verkent.

## 3. Visualiseer je toekomst

Neem de tijd om je voor te stellen hoe een leven zonder beperkingen eruitziet. Wat zou je doen als je geen angst of fysieke beperkingen meer had? Welke activiteiten zou je oppakken, welke reizen zou je maken en welke dromen zou je najagen? Deze visualisatie helpt je om niet alleen mentaal, maar ook emotioneel afstand te nemen van je oude identiteit als 'patiënt'. Het helpt je om je te verbinden met een toekomst vol kansen.

### **PATIËNT AF**

Je hebt een enorme stap gezet door de afgelopen 12 weken aan jezelf te werken, zowel fysiek als mentaal. Het is nu tijd om afscheid te nemen van de identificatie met rugklachten en een nieuw hoofdstuk te omarmen. Je bent niet langer de pijn die je hebt ervaren. Je bent een persoon die sterker, flexibeler en veerkrachtiger is dan ooit. De toekomst ligt voor je, rijk aan nieuwe mogelijkheden en vrij van de beperkingen van het verleden.