

VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING : Vief Brugge Onbegrensd
IN SAMENWERKING MET : Liberale Mutualiteit Brugge
DATUM ACTIVITEIT : 19 september 2019
PLAATS : Albert Claeszaal, LM, Revillpark 1, 8000 Brugge
AANVANG : 14.00 u
EINDE : 16.00 u
VERANTWOORDELIJKEN : bestuur
NAAM SPREKER : Steven Dutry
DESKUNDIGHEID SPREKER : Master L.O. E en Bewegingsconsulent
AANTAL AANWEZIGEN : 24
TITEL VAN DE ACTIVITEIT : Rugvriendelijk bewegen

VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

Heel veel mensen kampen met rugpijn, en de vraag is dan ook kunnen we daar iets aan doen ?

Deze namiddag gaf de lesgever ons uit hoe we op een correcte en rugvriendelijke manier met ons lichaam moeten omspringen. Het is altijd beter voorkomen dan genezen.

Er zijn 2 basisprincipes van belang:

- 1) verkeerde bewegingen - belastende houdingen
- 2) streven naar een juiste spierevenwicht en een betere spierkracht.

We kregen eerst een korte uiteenzetting van de opbouw van de rug.

De verschillende functies van elk deel van de wervelkolom werden besproken.

Door onze houding en bewegingen staat de tussenwervelschijven voortdurend onder druk.

Ze fungeert als een stootbuffer om de schokken van de wervelkolom op te vangen en te verwerken.

Het is dus van belang om overmatige belasting van de tussenwervelschijven te vermijden.

De buik en rugspieren zijn ook van groot belang voor de stabilisering van onze wervelkolom.

De lesgever toonde ons een aangewezen houding om onze rug even te laten ontspannen.

De **psaashouding**: Bij ruglig (knieën gesteund op een bankje van ongeveer 30 cm en de heupen en knieën in een hoek van 90°)

De basisprincipes voor rugscholing zijn :

- 1) Een goede houding aannemen (bij alle dagdagelijkse activiteiten)
- 2) Regelmatig veranderen van houding
- 3) Last en lastarm beperken
- 4) Vermijd langdurig stress
- 5) Houd uw lichaam in goede conditie

De lesgever gaf ons allerhande tips die we dagdagelijks kunnen toepassen om onze rug niet overmatig te belasten.

vb/ na wandelen, slenteren krijg je rugpijn (ga even tegen een muur staan, of in het bos tegen een boom, zorg hierbij dat de volledige onderrug gesteund is tegen de muur. Zet uw voeten hiervoor iets van de muur.

Bij het strijken: met één voet op een bankje

Hoe de juiste houding aannemen aan tafel, bureau enz...

Regelmatig (om de 20 min) van houding veranderen is aangeraden, omdat er dan steeds andere spieren belast worden. Vb: zit u lang in een bepaalde houding sta dan recht en duw even met de handen in de rug om ondertussen de rug te strekken.

Na de pauze kregen we uitleg over hef-en tiltechnieken:

Neigen: bekken naar achter brengen, en maken dat de rug recht blijft.

Vb: bij het afwassen, tafel afvegen...

Éenlijntechniek: Hierbij blijft de rug recht door 1 been gestrekt op te heffen. Het been blijft in het verlengde van de romp en wordt als tegengewicht gebruikt.

Vb: om een lichte bak op te heffen.

Kniezit: Hierbij gaat u op een knie zitten om het voorwerp op te heffen. De beenspieren doen hier vooral het werk.

Gewichthefferstechniek: Is een combinatie van het bekken achteruit brengen en door de knieën gaan. Plaats hierbij uw benen wijd uit elkaar zodat u een stevige basis heeft.

Als laatste kregen we nog heel wat tips om in het dagdagelijkse leven op een goede manier met onze rug om te springen.

Vb: bed opmaken

Organisatie in huishouden (voorwerpen die je veel gebruikt op reikniveau plaatsen)

Afwassen

Dweilen en stofzuigen

Was ophangen

enz.....

Besluit: De namiddag was zeer leerrijk, ook omdat het aan veel praktijkvoorbeelden getoetst werd.