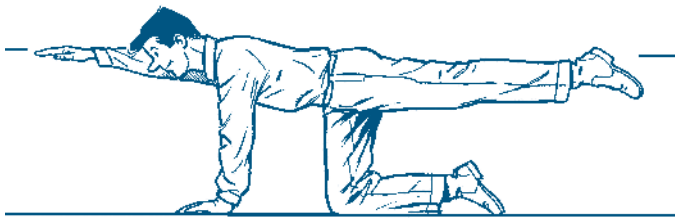


SPAAR JE RUG

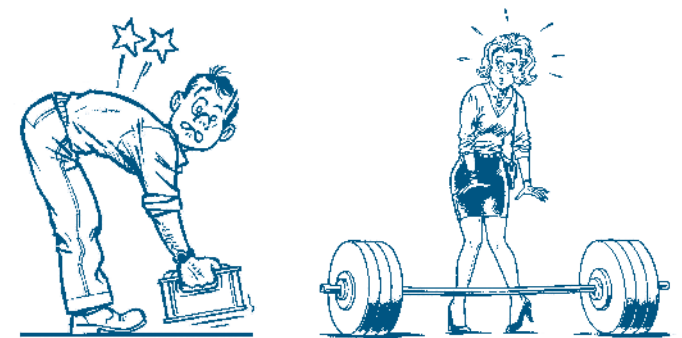
INFORMATIEFOLDER VAN DE EXTERNE DIENST
VOOR PREVENTIE CBMT
WWW.CBMT.BE



Inleiding

Sta jij wel eens met je rug tegen de muur? Gebeurt het wel eens dat je geen kant meer op kan omwille van rugpijn? Ja? Hoog tijd om daar iets aan te doen...

Een van de belangrijkste oorzaken van deze rugklachten is het manueel hanteren van lasten. Hef- en tilbewegingen worden dikwijls op een rugonvriendelijke manier uitgevoerd met alle gevolgen van dien...



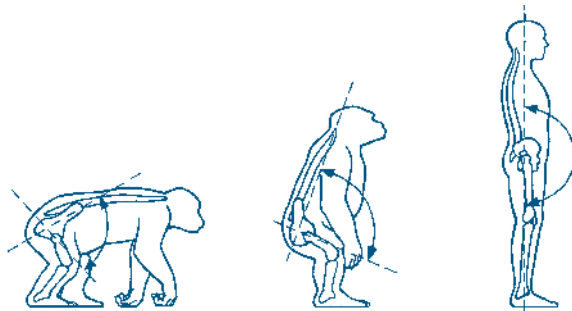
Een slechte (draag)houding is het gevolg van verschillende gecumuleerde factoren:

- organisatie van het werk;
- een slechte techniek;
- niet-aangepaste werkkleding.

CBMT geeft opleidingen rugschool specifiek voor jouw bedrijf. Dit is een goede manier om in te grijpen in de risicofactoren en deze te verminderen.

Deze brochure wil je tonen hoe je op een correcte en rugvriendelijke manier lasten kan verplaatsen en bewegingen uitvoeren.

Waarom rugklachten?



Doorheen de evolutie is de mens rechtop gaan lopen. Hierdoor ontstonden drie krommingen in de wervelkolom.

Deze drie krommingen blijven behouden wanneer we onze rug recht houden. In die positie is de druk en de spanning ter hoogte van de wervels minimaal. Bij afwezigheid van een steun leidt het niet respecteren van deze krommingen tot een slecht verdeelde en verhoogde druk op de verschillende structuren.

In 85% van de gevallen hebben rugklachten geen specifieke oorzaak. Verscheidene onderdelen van de wervelkolom kunnen aangetast worden:

- gewrichten: artrose veroorzaakt door slijtage;
 - tussenwervelschijf:
 - uitstulping van de discus (rugpijn);
 - discushernia (expulsie van de kern) die voor een probleem kan zorgen van de nabijgelegen zenuwstructuren.
- Eén van de directe gevolgen van deze problemen is de lumbago (pijnlijke contractuur van de spieren).

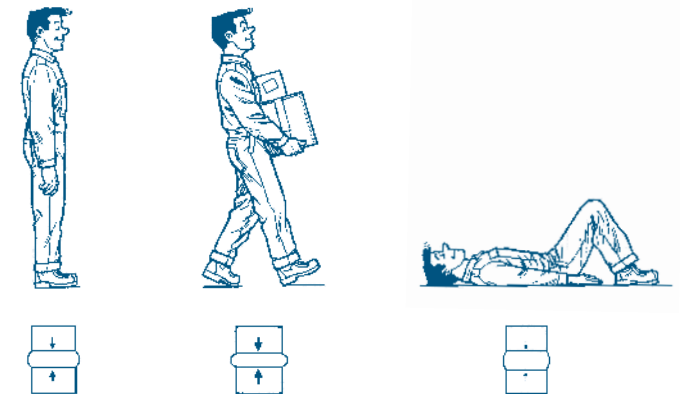


Wervelonderdelen:
wervels, tussenwervelschijven, ruggenmerg en zenuwkanaal



Tussenwervelschijf
bestaande uit een kern
en bindweefselringen

De discushernia



Druk en ontspanning van de discus naar gelang de houding en het dragen van lasten.

De tussenwervelschijven vertonen twee zwakke punten:

- Er zijn geen bloedvaten en er is geen autonoom voedingsmechanisme. De discus wordt gevoed worden door te bewegen (zoals een spons wordt samengeperst en zich terug uitrekt). In liggende positie herstelt hij.
- Er zijn geen zenuwen aanwezig. Daardoor ervaar je geen pijn als er schade optreedt aan de tussenwervelschijf.



Discushernia

Stel dat je voorover buigt zoals op de tekening hierboven...

Het gewicht van de romp en de last drukt dan vooraan op de tussenwervelschijf. De kern van de tussenwervelschijf wordt naar achter gedrukt en de bindweefselringen komen onder spanning te staan.

Wanneer deze houding regelmatig wordt aangenomen, ontstaan na verloop van tijd kleine scheurtjes in de bindweefselringen.

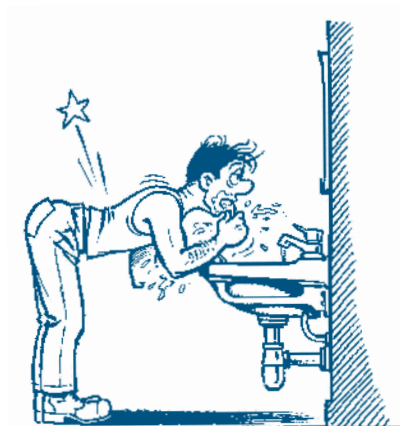
Het probleem kan in die mate escaleren dat de scheurtjes zo diep worden dat ze een weg creëren naar de gelatineuze kern. We spreken dan van "een uitstulping van de discus".

Zodra de kern lateraal of achteraan in de rug uitstulpt, ontstaat er een irritatie van de nabijgelegen bot- of zenuwstructuren die pijn kan veroorzaken. Dit is een discushernia.

Zij veroorzaakt in het been van de betrokken zenuw:

- gevoelsstoornissen, soms pijn;
- en/of een verlies van spierkracht.

De voornaamste risicofactoren

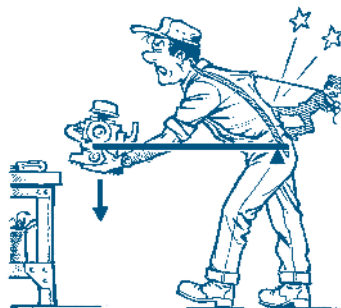


Repetitieve bewegingen of langdurig houdingen aanhouden zonder steun of het respecteren van de natuurlijke krommingen, zoals:

- voorover buigen en/of draaien;
- zich achterwaarts uitstrekken.

Manueel hanteren van lasten met:

- zware lasten;
- lasten ver van het lichaam;
- gebogen rug.



Laagfrequente globale lichaamstrillingen.
(Besturen van een voertuig of het gebruik van aangedreven werktuigen).

ANDERE RISICOFACTOREN

- Te weinig bewegen of langdurig zitten.
- Slechte levenshygiëne: overgewicht, sedentair leven, roken, enz.
- Stress.

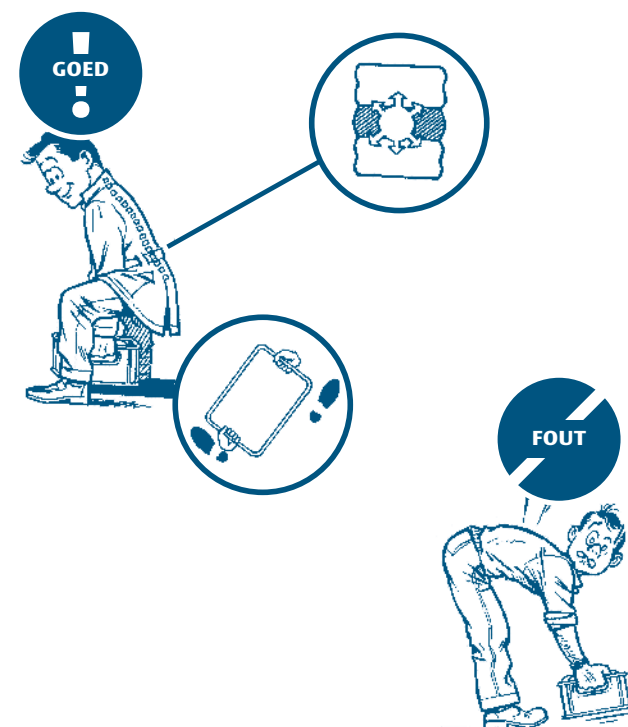
Hef- en tiltechnieken

- Gebruik mechanische hulpmiddelen indien mogelijk.
- Duw de last eerder dan hem te trekken.
- Aarzel niet om hulp te vragen wanneer het nodig is.



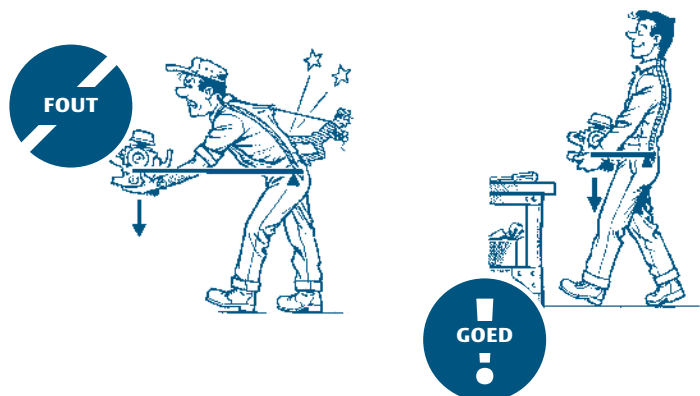
SPAAR JE RUG

- Til met een rechte rug en gebruik je beenspieren.
- Zorg voor stabiliteit en evenwicht.
- Plaats je voeten naast en omheen de last.
- Zorg dat minstens één voet plat op de grond staat.



VERMINDER DE HEFBOOMARM

- Ga dicht bij de last staan.
- Hou de last dicht bij het lichaam.



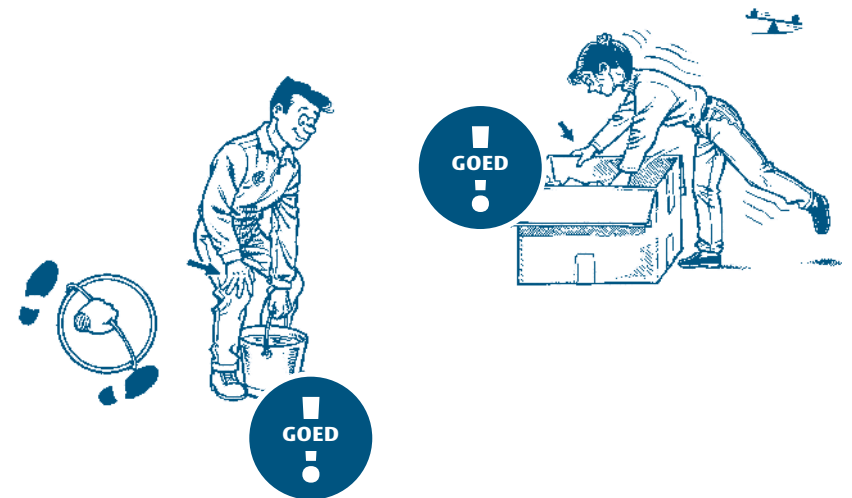
PAS JE HOOGTE AAN

- Vermijd werken boven schouderhoogte en tillen onder de knie.



ZOEK STEUNPUNTEN ONTLAST JE RUG BIJ HET HANTEREN VAN VERAFF OF LAAG GELEGEN VOORWERPEN.

- Zoek steun: op het meubilair of op je been.
- Zwaai je been naar achter om een rechte rug te behouden.



VERMIJD TORSIE IN DE RUG, ZORG VOOR EEN DOORDACHTE PLAATSING VAN DE PRODUCTEN VANAF DE AANKOMST

Door karren en palletten op een doordachte manier te plaatsen, creëer je een comfortabele werkruimte:

- zet de pallet naast de werkpost;
- indien niet mogelijk, laat minimum 70 cm plaats wanneer de pallet zich achter of haaks op de opslagruimte bevindt.



Een gezonde levensstijl

Lichaamsbeweging is zowel een fysieke als een psychische evenwichtsfactor, die de effecten van een sedentair leven kan beperken. Ze vormt een wapen tegen de stress die wordt veroorzaakt door de moderne levenswijze en zorgt indirect voor energie en enthousiasme bij nieuwe uitdagingen.

NUT VAN LICHAAMSBEWEGING EN OEFENINGEN

Lichaamsbeweging op zich zal niet onmiddellijk leiden tot een vlakke buik. Om dit te bereiken en eventueel 'blokjes' te laten verschijnen, moet je voeding aangepast zijn aan je dagelijkse inspanning. Je motivatie moet dus eerst leiden tot een goed niveau van je gezondheid en daarna tot de verbetering van je fysieke conditie. Alles hangt af van de continuïteit van de inspanning en het engagement dat je aan de dag legt.



LICHAAMSBEWEGING EN RUGPIJN

Gebrek aan lenigheid, het aannemen van slechte houdingen, overgewicht, stress, spanning en inactiviteit kunnen tot rugpijn leiden. Spieronevenwicht en -zwakte zijn hiervoor vaak rechtstreeks of onrechtstreeks verantwoordelijk.

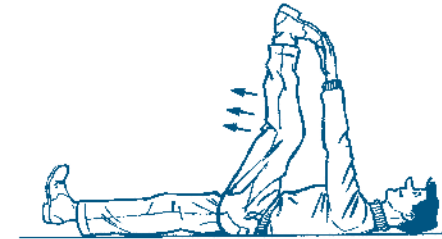
Getrainde rugspieren verbeteren de stabiliteit van de wervelzuil en verhinderen overmatige druk op de beenderstructuur. Getrainde buikspieren helpen de ondersteuning van de wervelzuil op dezelfde manier waarop de ruggordel een gewichtheffer beschermt tijdens een intense trainingssessie.



OPWARMING EN STRETCHING

Het voorzien van een opwarming is belangrijk om het lichaam voor te bereiden op een fysieke inspanning. Stretching is de beste manier om de spieren elastisch te houden en om zowel de mogelijkheid op, als de graad waarin blessures voorkomen te beperken.

Stretchen en versterken van de rug



REKOEFFENINGEN VOOR ONDERRUG EN DE ACHTERZIJDE VAN HET BEEN

- Breng de twee voeten naar je toe.
- Neem met beide handen één voetpunt vast (gebruik een touw of een doek als het moeilijk is).
- Ontspan de schouders en laat het andere been op de grond rusten.
- Duw geleidelijk de hiel naar het plafond.

Het doel is niet om het been volledig te strekken. Het been mag gebogen zijn maar men moet het uitrekken voelen.

* Hou de houding aan gedurende 3 x 20 seconden. Herhaal met het andere been.

STRETCHING VAN DE RUG

Neem de 'kat'stretchingpositie in:

Zet je in handen- en knieënsteun.

Plaats het zitvlak op de hielen.

- Rek je uit terwijl je je handen zo ver mogelijk voorwaarts zet, op schouderbreedte, met ingetrokken hoofd waarbij het zitvlak op de hielen blijft.

* Hou de positie ± 20 seconden aan.



Bolle rug



Holle rug

Stretching holle en bolle rug:

- Hou dezelfde houding aan en breng de heupen boven de knieën.
- Span het perineum aan (zoals wanneer je dringend naar het toilet moet) en rond de onderrug.

Hou deze positie aan en:

- Breng de schouders naar voor en rond de bovenrug naar voor. De vingers zijn de steunpunten. Het gewicht van het hoofd rekt de nekwerfels.

- Hou het perineum gespannen en kantel het bekken naar voor.

Blijf in deze positie en:

- Zet de handen plat, breng de schouderbladen naar elkaar en hou het hoofd in het verlengde van de rug.

* Wissel 4 tot 5 keer af tussen holle en bolle rug, hou telkens ± 5 seconden aan.

Spieren versterken

VERSTEVIING VAN DE BUIKSPIEREN (DRIE OEFENINGEN)

!

VERDER
NIET
BEWEGEN!

- Ga in ruglig liggen, één been gebogen met de voet op de grond.
- Breng de andere knie zo dicht mogelijk tegen je buik, zonder het bekken te bewegen.
- De knie beweegt niet naar buiten.
- Span het perineum op (zoals wanneer je dringend naar het toilet moet).

* Hou dit ± 1 seconde aan en herhaal 12 keer. Daarna de andere zijde. Denk eraan, uitademen tijdens de inspanning!

1



Breng de arm naar de binnenkant van de knie.

2



Breng de arm naar de buitenkant van de tegenovergestelde knie.

3



Leg 2 armen op de dij ter hoogte van de knie.

VERSTEVIING VAN DE RUGSPIEREN

- Zet de voeten op schouderbreedte.
- Buig de knieën maar zorg dat ze niet voorbij de voeten komen.
- Buig naar voor terwijl de rug recht blijft.
- Strek de armen langzaam in het verlengde van de romp, tot ze volledig gestrekt zijn.

* Hou deze houding 20 seconden aan en herhaal twee tot drie keer.



SPIERVERSTEVIING EN EVENWICHT

- Zet je in handen- en knieënsteun.
- Strek kruiselings 1 arm en 1 been.
- Als het goed gaat, hef dan de tenen van de voet op de grond.

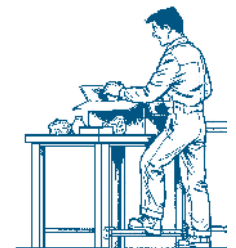
* Hou deze positie ± 20 seconden aan, daarna de andere zijde. Herhaal twee- tot driemaal per zijde.

In het dagelijkse leven...

We hebben soms slechte gewoonten in het dagelijkse leven. Hier volgen enkele tips om het beter te doen.



Vermijd asymmetrisch dragen zoals bakken, zakken. Verdeel de last over beide handen.



Een langdurige staande houding (strijken, werkbank, enz.) vermoeit de rug. Plaats een voet wat hoger om de rug te ontspannen of gebruik een verhoogje of maak gebruik van een hoge kruk met schuine zit.



Tijdens veel activiteiten dient men zich te bukken: kinderen aankleden, dweil uitwringen, tuinieren, enz. Aarzel niet om de werkhoogte aan te passen: je materiaal op een verhoog te plaatsen, te hurken, te knielen of steun te zoeken.



We slapen 1/3 van het leven. Een bed, aangepast aan je gewicht, helpt de curvatuur te ondersteunen. Tracht op de zij of de rug te slapen, de voeten lichtjes omhoog.



Een zithouding keert de rugkrommingen om. Zorg voor een goede rugsteun om de rug te ontlasten: in de wagen, in de zetel, op je stoel, enz.



Aangepaste kledij zorgt voor een verhoogde bewegingsvrijheid. Zo kun je beter de houding aanpassen.

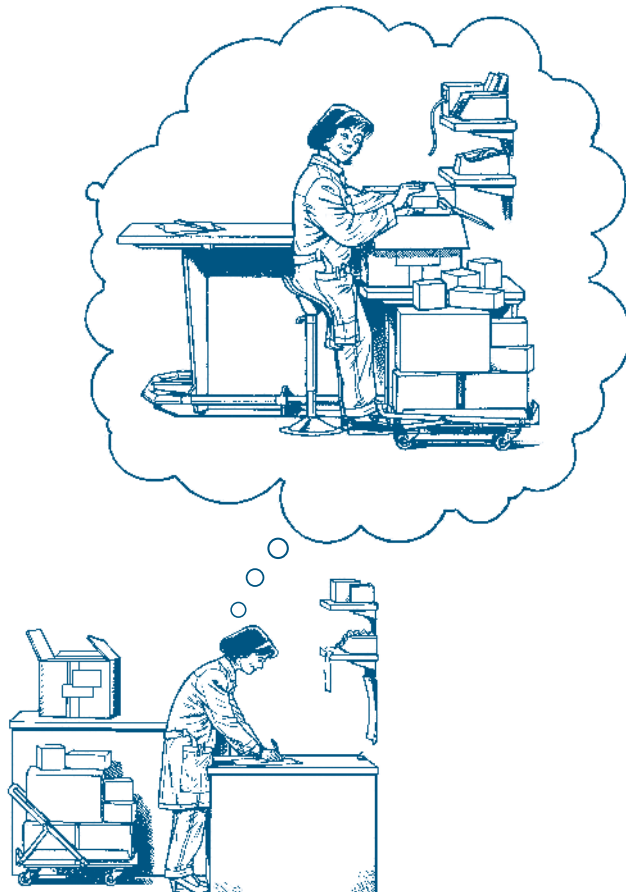
**HEB JE NOG VRAGEN?
ONZE ERGONOMEN ZIJN TE BEREIKEN
VIA ONDERSTAANDE CONTACTGEGEVENS:**

CBMT vzw

Afdeling risicobeheersing – dienst ergonomie

Tel. 02 738 75 31, fax 02 735 01 36

E-mail: ergo@cbmt.be



CBMT

CBMT is een externe dienst voor preventie en bescherming op het werk (EDPBW) die in heel België actief is. Sinds 1968 stellen wij onze deskundigheid ter beschikking van kleine, middelgrote en grote ondernemingen in talrijke activiteitensectoren, zoals de distributie, de chemie, de metaalnijverheid, de voedingsindustrie, de bouw, het weg- en luchttransport, het openbaar vervoer, gas en elektriciteit... De opgebouwde ervaring laat ons toe te beantwoorden aan de hoge verwachtingen van onze klanten.

Andere informatiefolders van CBMT

CBMT verspreidt op regelmatige basis informatieve folders over diverse aspecten van welzijn op het werk. De volgende folders zijn beschikbaar:

- Aanstelling en vorming van de interne preventieadviseur
- Globaal preventieplan
- Het rookbeleid
- Lawaai & trillingen
- Zelfaudit inzake Veiligheid, Gezondheid en Welzijn
- Werk ergonomisch aan je beeldscherm

Je kunt al deze folders in pdf-formaat downloaden op www.cbmt.be/informatiefolders.

Gedrukte folders zijn verkrijgbaar bij onze preventieadviseurs-arbeidsgeneesheren of bij onze documentatiedienst, tel. 02 738 75 49, fax 02 735 01 36, e-mail: doc@cbmt.be.

Colofon

Redactie

CBMT – afdeling risicobeheersing – dienst ergonomie

Coördinatie

Françoise Duboutay

Illustraties

Yvan Fernandez

Druk

De Wrikker

Gedrukt op 100% gerecycleerd papier

Publicatiedatum

Mei 2009

Copyright

Uit deze uitgave mogen geen teksten of afbeeldingen worden gereproduceerd of overgenomen zonder voorafgaande toestemming van de uitgever

Verantwoordelijke uitgever

dr. Myriam Gryffroy

Ad. Lacomblélaan 52/7

1030 Brussel

Cette brochure est également disponible en français. Demandez votre exemplaire auprès de notre service documentation, tél. 02/738 75 49, fax 02/735 01 36, courriel : doc@cbmt.be.

WWW.CBMT.BE