

Lagerugproblemen bij sportduikers (deel 3): rugspieroefeningen



In Hippo 236 werden de oorzaken van lagerugproblemen beschreven en kreeg je enkele tips over hoe je de rug het minst belast. In Hippo 237 somden we enkel basisoefeningen op om je rug te versterken. In deze editie enkele rugspieroefeningen.

Heb je last van je rug tussen de onderste ribben en je bilplooien, dan heb je te maken met lagerugpijn. Er is geen ontsnappen aan, want de meeste mensen (bijna 90%) krijgen er minstens één keer in hun leven mee te maken. Dus niet enkel duikers krijgen lagerugproblemen. Zelfs bij jongeren komt het probleem voor, maar vanaf 45 jaar is de kans het grootst.

Een precieze oorzaak is dikwijls moeilijk te vinden. Het is bewezen dat roken en obesitas gepaard kunnen gaan met rugklachten, maar meestal heeft het met veroudering te maken. De tussenwervelschijven in onze ruggengraat – die fungeren als een soort schokdempers – verliezen immers hun veerkracht naarmate we ouder worden. In een klein aantal gevallen zit frequent (foutief) heffen en tillen er ook voor iets tussen. Enkel als er een specifieke oorzaak is – zoals een val, een tumor, een ontsteking of osteoporose – weet men te verklaren waarom je lagerugpijn hebt. Rugspecialisten spreken dan over specifieke lagerugpijn. In het andere geval heeft men het over niet-specifieke lagerugpijn.

Rugpijn is vaak genetisch bepaald, maar toch kan men niet-specifieke lagerugpijn voorkomen en verhelpen door er voor te zorgen dat de rugspieren goed getraind zijn. Let ook op je houding als je bijvoorbeeld veel bureauwerk doet of zware

voorwerpen moet heffen. De juiste hef- en tiltechniek bij het verplaatsen van voorwerpen, zoals bijvoorbeeld je duikfles optillen, is uiteraard belangrijk om rugproblemen te voorkomen. Raadpleeg hiervoor gerust nog eens Hippocampus van nov./dec. 2011 (Hippo 236).

Hoe geraak je er vanaf?

Heb je lagerugpijn, maak je dan niet direct ongerust. Uiteraard raadpleeg je best een dokter, maar in het geval van acute lagerugpijn – een lagerugpijn die minder dan zes weken duurt – gaat de pijn meestal vanzelf over of is ze op zijn minst draaglijk. Je kan tijdens deze genezingsfase weinig verkeerd doen. Belangrijk is vooral veel te bewegen, zelfs als je pijn hebt. Blijf dus zeker niet in bed of op de zetel liggen. Heb je te veel pijn, neem dan een paracetamol als pijnstiller.

Duurt de rugpijn langer dan zes weken, dan kom je in de sub-acute fase. Ook hier blijft de basisregel dezelfde: beweeg voldoende. Het is zelfs zo dat je specifieke rugspieroefeningen zal moeten doen om te vermijden dat de lagerugpijn chronisch wordt. Dat is van zodra de pijn langer dan drie maanden duurt.

Bij sub-acute lagerugpijn kunnen je spieren te gespannen zijn of net te weinig steun bieden. Specifieke oefentherapie zal de zwakke plekken onder handen nemen door de spieren op die plaatsen extra te versterken.

Wanneer moet ik een dokter raadplegen?

Is je lagerugpijn draaglijk en niet het gevolg van een val, dan kan je gerust actief blijven zonder een arts te raadplegen. Wordt de pijn dag na dag erger, zoek dan een arts op. Krijg je last van gevoelloosheid in het onderbeen, krijg je koorts of vermager je zienderogen, raadpleeg dan meteen een arts.

Bewegen is cruciaal om de spieren rondom je rug te versterken. De rug wordt immers als het ware ondersteund door een korset van spieren. Het betreft meer bepaald de buikwandspieren, het middenrif, de bodembekkenspiieren en de spieren rond de wervelkolom, het bekken en de heup. Hoe meer je deze spieren traint, hoe steviger ze worden en hoe kleiner de kans op lagerugpijn wordt. In Hippocampus van jan./feb. 2012 (Hippo 237) stonden al enkele basisoefeningen om je rugondersteunende spieren te versterken. Nu enkele specifieke rugspieroefeningen. De oefeningen komen uit de studie 'lagerugproblemen bij recreatieve diepzeeduikers' van Kristel Knaepen en R. Meeusen. ■

IVO MADDER

Heb je ooit lagerugpijn gehad, dan is de kans groot dat je het nog eens krijgt. Door te bewegen, je rugondersteunende spieren te versterken, de juiste hef- en tiltechnieken toe te passen en voor een wisselende werkhouding te zorgen, is het mogelijk om de frequentie en de duur van de pijn te verminderen. Wie veel en correct beweegt, zal minder snel opnieuw klachten krijgen of zelfs nooit lagerugproblemen krijgen

ontspannen van de rugspieren

Geraken je rugspieren min of meer overbelast tijdens het uitvoeren van deze oefeningen? Dan heb je waarschijnlijk een holle rug. Leg dan best een kussen onder je buik tijdens het uitvoeren van de rugspierversterkende oefeningen.



Na elke oefening kan je eventueel even je rug bollen om de rugspieren te ontspannen.

elleboogsteun

Als basisoefening voor de rugspieroefeningen is er de elleboogsteun. Als deze houding oncomfortabel is, dan kan je een kussen onder je buik leggen (vooral als je een holle rug hebt).

Beginpositie: buiklig, armen opwaarts gestrekt en schouders ten opzichte van de ellebogen naar voor gekanteld.

Uitvoering: breng de ellebogen onder de schouders, zodat het gewicht van de romp op de ellebogen steunt. Het bekken en de benen blijven in contact met de onderlaag. Deze houding enkele tellen aanhouden en langzaam naar de uitgangshouding terugkeren.



opduwen vanuit buiklig

Vertrekkende van de basisoefening (de elleboogsteun), duwen we ons lichaam telkens even op. Leg eventueel een kussen onder je buik.

Beginpositie: buiklig, armen opwaarts gestrekt en schouders ten opzichte van de ellebogen naar voor gekanteld. Je kan ook je handen meer naar achter plaatsen zodat je handen zich onder de schouders bevinden.

Uitvoering: langzaam de armen strekken zodat de romp van de grond komt. Het bekken en de benen blijven zo veel mogelijk in contact met de onderlaag. Enkele tellen aanhouden en dan terugkeren naar de beginpositie.



progressieve extensieoefening

Bij deze uitrekcoefening vertrekken we van een variant op de basisoefening.

Beginpositie: leg je met je buik plat op de grond. De armen leg je naast je lichaam.

Uitvoering: trek je schouder omhoog zodat je hoofd en schouders van de vloer komen. Leg desnoods een kussen onder je borst om deze houding gemakkelijker te bewerkstelligen. Tracht deze houding zo lang mogelijk, toch enkele minuten, aan te houden. Blijf ondertussen rustig ademen.



progressieve extensieoefening met hoofdbeweging

Een variant op de progressieve extensieoefening, waarbij het hoofd en de nek opgetild worden terwijl de armen voorwaarts gestrekt zijn.

Beginpositie: leg je met je buik plat op de grond. De armen worden voorwaarts gestrekt worden. Eventueel kan je een kussen onder je buik leggen.

Uitvoering: hef langzaam hoofd en nek op. Enkele tellen aanhouden en terugkeren



naar de beginpositie. Let erop dat de nek niet overstrekt wordt! Hoofd en nek samen opwaarts heffen!

Om de oefening nog moeilijker te maken kan je de positie van je armen wijzigen: de armen zijwaarts en nadien de armen naast het lichaam.

progressieve extensieoefening met beenbewegingen

Een variant op de progressieve extensieoefening, waarbij ook de benen gebruikt worden om de rugspieren te rekken.

Beginpositie: leg je met je buik plat op de grond. De armen leg je zijwaarts naast je lichaam. Eventueel kan je een kussen onder je buik leggen.

Uitvoering: trek je schouders omhoog zodat je hoofd en schouders van de vloer komen. Buig beurtelings je linker- en rechterbeen.



progressieve extensieoefening met armbewegingen

Nog een variant op de progressieve extensieoefening, is de oefening waarbij armbewegingen gebruikt worden om de rugspieren te trainen. Eventueel kan je een kussen onder je buik leggen.

Beginpositie: leg je met je buik plat op de grond. De armen strek je voor je uit.



Uitvoering: trek je schouders omhoog zodat je hoofd van de vloer komt. Hef beurte- lings je linker- en rechterarm op.

combinatieoefening armen en benen

Een arbeidsintensieve variant op de progressieve extensieoefening, is de oefening waarbij zowel arm- als beenbewegingen gebruikt worden, waarbij je varieert tussen gekruist en homolateraal heffen.

Beginpositie: leg je met je buik plat op de grond. De armen strek je voor je uit. Eventueel kan je een kussen onder je buik leggen.

Uitvoering: trek je schouders omhoog zodat je hoofd van de vloer komt. Hef in combinatie je linkerarm op en gelijktijdig je rechterbeen (gekruist heffen). Behoud de positie van je linkerarm, leg je been terug neer en buig je rechterbeen. Leg je rechterbeen terug neer en hef nu het linkerbeen van de grond. Nu zijn zowel je linkerarm als je linkerbeen van de grond (homolateraal heffen). Neem terug de beginpositie aan. Leg je handen in je nek, met de armen zijwaarts naast je hoofd en hef je armen en hoofd van de grond. Hou enkele tellen aan. Neem terug de beginpositie en herhaal de oefening, maar nu met je andere arm en been.



Met dank aan:

Coolshots.be voor de studio opnames en Chrisje Demuyne voor het uitvoeren van de oefeningen.