

Lagerugproblemen bij sportduikers (deel 4): buikspieroefeningen



Foto: Dmitry Shironosov / shutterstock.com

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 enkele basisoefeningen op om je rug te versterken. In Hippo 238 kwamen de rugspieroefeningen aan bod en in deze editie brengen we het laatste deel over rughygiëne: de buikspieroefeningen.

Eerder brachten we uitgebreid de oorzaken van lagerugproblemen en de preventieve maatregel om deze kwaal te vermijden. Maar weet wel dat bijna iedereen (bijna 90%) – meestal tussen de 35 en 40 jaar – er minstens één keer in zijn leven mee te maken krijgt. Heb je last van je rug tussen de onderste ribben en je bilplooien, dan heb je te maken met lagerugpijn. In de vorige edities kreeg je al een reeks oefeningen om de spieren die je rug ondersteunen te trainen. Ook nu krijg je nog een aantal oefeningen: de buikspieroefeningen.

Alhoewel duiken toch wel een belasting voor je rug kan betekenen, zijn het niet enkel duikers die lagerugproblemen krijgen. Zowel arbeiders, bedienden en evenveel vrouwen als mannen consulteren jaarlijks een arts voor hun lagerugpijn, waarbij de pijn zich bij de helft op het werk manifesteerde en bij de andere helft thuis. Zelfs bij jongeren komt het probleem voor, maar vanaf 45 jaar is de kans het grootst dat je het al eens meegemaakt hebt. Naast een goede fysieke conditie en stevige spieren zijn de juiste hef- en tiltechnieken belangrijk. Zeker als je zware voorwerpen optilt, zoals een duikfles, een loodgordel of een trimvest met geïntegreerd lood. Het gevaar voor beschadiging neemt immers toe

met de leeftijd. Bij een leeftijd van 20 tot 30 jaar verdraagt de ruggenwervel L5 een kracht van maximaal 600 à 700 kg. Tussen 35 en 50 jaar is dat gereduceerd tot 500 à 585 kg. Ben je ouder dan 50 jaar, dan is de aanvaardbare belasting nog maar 400 à 470 kg. Met een last van 50 kg en een buighoek van je romp van 0° tot 90° gaat de kracht die inwerkt op de vijfde lendenwervel van 100 kg naar 700 kg!

Hoek van de romp	Gewicht van het voorwerp (in kg')			
	0	50	100	150
0°	50	100	150	200
30°	150	350	600	850
60°	250	650	1000	1350
90°	300	700	1100	1500

1 kg' of 1 kgf (de niet meer in gebruik zijnde kilogramkracht) = 9,8 N

Daarom nog eens een beknopte opsomming van wat we in de vorige edities brachten:

- Let op je gezondheid: chronische hoest, roken en zwaarlijvigheid (obesitas) zijn niet gunstig.
- Beweeg regelmatig: wie op regelmatige basis aan een matige vorm van lichaamsbeweging doet, heeft minder kans op lagerugproblemen. Bovendien herstellen fysiek actieve en fitte mensen sneller van lagerugproblemen.

- Zorg voor een gezonde levenssfeer: angst, depressie en stress zijn niet gunstig.
- Let op je houding: een onverzorgde lichaamshouding, langdurig autorijden, vibraties, (foutief) heffen en tillen, draaibewegingen, onderuit liggend zitten, ... zijn belastend voor je lage rug. Zorg voor een wisselende werkhouding.
- Pas de juiste hef- en tiltechnieken toe:
 - kies een stabiele uitgangshouding.
 - hou de last dicht tegen het lichaam.
 - behoud de natuurlijke krommingen van de lage rug.
 - span rug- en buikspieren aan.
 - buig door de benen.
 - til zware lasten met twee.

- Verhoog de belastbaarheid van de lage rug door het regelmatig trainen van je rug- en buikspieren.

De oefeningen komen uit de studie 'lagerugproblemen bij recreatieve diepzeeduikers' van Kristel Knaepen en R. Meeusen.



IVO MADDER

halve sit-up

Dit is een basis buikspieroefening waarbij wordt vermeden dat de rugspieren meewerken. Iedereen kent de normale 'sit-up'. Maar de manier waarop deze oefening meestal wordt uitgevoerd (de voeten onder het sportraam en volledig rechtekomen) is een wijze waarbij men de onderrug rond trekt. Hierdoor veroorzaakt men een verhoogde druk ter hoogte van de tussenwervelschijf. Wanneer je rugklachten hebt, bestaat er een grote kans dat ze door deze oefening toenemen. De 'halve sit-up' versterkt ook de buikspieren, maar beschermt de rug.

Beginpositie: ruglig, benen gebogen, voeten op de grond en armen naast het lichaam.

Uitvoering: langzaam hoofd en schouders heffen. Terwijl je deze positie aanhoudt en zonder de lage rug krom te trekken, strek je de armen uit zodat je handen de knieën



raken of met gelijke hoogte van je knieën komen. Houd deze positie vijf tellen aan en keer nadien langzaam naar de uitgangspositie terug. Schrik niet wanneer je tijdens het uitvoeren van de oefening begint te beven. Het zijn je buikspieren die werken.

hoofd en schouders heffen met gestrekte benen

Een iets moeilijker variatie op de halve 'sit-up' is de oefening waarbij dezelfde beweging uitgevoerd wordt, maar i.p.v. met gebogen benen blijven je benen nu gestrekt tegen de grond.

Beginpositie: ruglig met de benen volledig uitgestrekt.

Uitvoering: druk je hielen tegen de



grond terwijl de knieën en benen gestrekt blijven. Kantel je bekken achterover door je buikspieren aan te spannen. Blijf de hielen tegen de grond duwen en hef het hoofd, de schouders en de gestrekte armen op. Houd deze positie vijf tellen aan en keer langzaam terug.

volledige sit-up zonder voetenfixatie

Dit is een oefening die moeilijker is omdat de buikspieren zeer krachtig moeten werken om de romp over het 'dode punt' te brengen, zonder dat de bekkencontrol wordt verloren.

Beginpositie: ruglig, benen gebogen en voeten op de grond.

Uitvoering: langzaam de romp heffen tot een halve sit-up bereikt wordt, de ar-

men ontspannen naast het lichaam (onder kniehoogte). De beweging wordt gelijkmatig verder gezet zonder dat de voeten loskomen, tot men een volledige sit-uppositie bereikt. Vanuit deze evenwichtspositie (zithouding) keren we langzaam naar de uitgangshouding terug (de halve sit-up). Vooral geen schokkende of snelle aanloopbewegingen maken bij de start!



halve sit-up met variaties

Wil men de voorgaande oefeningen verzwaren (moeilijker maken), dan kan men volgende handelingen uitvoeren.

Beginpositie: ruglig, benen gebogen en voeten op de grond. Uiteraard kan je de variaties ook uitvoeren vanuit ruglig met de benen volledig uitgestrekt.

Uitvoeringen: voer de halve sit-up uit, maar de positie van je armen is nu niet horizontaal naar voor. Hou je handen tijdens de oefening in één van volgende posities:

- je armen gekruist met de rechterhand op de linkerschouder en de linkerhand op je rechterschouder.
- de vingertoppen van je linkerhand op je linkerschouder en die van je rechterhand op je rechterschouder (zonder foto).
- de handen in de nek plaatsen.
- de handen bovenop je hoofd plaatsen (zonder foto).
- de armen opwaarts naar boven strekken.



schuine buikspieren met beenbewegingen

Een oefening om de schuine buikspieren te trainen.

Beginpositie: ruglig, één been gebogen en het andere been gestrekt.

Uitvoering: langzaam hoofd en schouders heffen terwijl tegelijkertijd de gebogen knie in de richting van de tegenovergestelde schouder wordt gebracht.



Langzaam terugkeren. Herhaal de oefening aan de andere kant.

Train regelmatig je rug- en buikspieren

- Ter preventie van lagerugproblemen.
- Moeilijkheidsgraad langzaam opbouwen.
- Regelmatig oefenen (ongeveer 3x/week).
- Telkens 15 minuten per sessie.

De oefeningen hebben geen enkel resultaat als ze niet regelmatig uitgevoerd worden. Een correcte uitvoering van de oefeningen is van groot belang om geen letsel te veroorzaken. Wie veel en correct beweegt, zal

minder snel opnieuw klachten krijgen of zelfs nooit lagerugproblemen krijgen. Heb je lagerugproblemen? Raadpleeg dan eerst je arts of kinesitherapeut alvorens met de oefeningen van start te gaan.

schuine buikspieren (schuine halve sit-up)

Gelijkaardige oefening als de halve sit-up, maar nu steek je de armen zijwaarts i.p.v. van recht vooruit.

Beginpositie: ruglig, benen gebogen, voeten op de grond en armen naast het lichaam.

Uitvoering: langzaam de romp heffen. Steek beide gestrekte armen rechts naast je rechterknie en tracht met de linkerhand de buitzijde van de rechterknie te raken. Enkele tellen aanhouden, langzaam terugkeren en herhalen aan de andere zijde.



varianties op de schuine halve sit-up

Wil men de voorgaande oefening verzwaren (moeilijker maken), dan kan men volgende handelingen uitvoeren.

Beginpositie: ruglig, benen gebogen, voeten op de grond en armen naast het lichaam.

Uitvoeringen: voer de schuine halve sit-up uit, maar de positie van je armen is nu niet horizontaal naar voor. Hou je handen tijdens de oefening in één van volgende posities:

- je armen gekruist met de rechterhand op de linkerschouder en de linkerhand op je rechterschouder.
- de vingertoppen van je linkerhand op je linkerschouder en die van je rechterhand op je rechterschouder.
- de handen in de nek plaatsen (zonder foto).
- de handen bovenop je hoofd plaatsen (zonder foto).
- de armen opwaarts naar boven strekken (zonder foto).



Met dank aan: Coolshots.be voor de studio opnames en Chrisje Demuynck voor het uitvoeren van de oefeningen.

ADVERTENTIE



Duik & overnacht aan de Oosterschelde

Zeeuwse cottages perfect voor een duikweekend of vakantie in Zeeland. Duikschoor met kleedruimte, toiletten, douches, lockers en zoetwater bassins.

Ontdek alle mogelijkheden op www.destelhoeve.nl



de Stelhoeve

Stelhoekweg 3 • 4424 NN Wemeldinge • 0113 - 626 443



ADVERTENTIE

Xplore
www. Duikcentrum

Diving.be
"Net dat tikkeltje meer"