

Bewegen om rugklachten te behandelen en voorkomen



In Nederland zijn er zo'n 2 miljoen mensen die last hebben van rugklachten of nekpijn. Vrouwen meer dan mannen en een lage rugpijn zonder uitstraling is de meest voorkomende klacht. Het aantal klachten neemt toe naar mate mensen ouder worden.

Om rugklachten te behandelen en voorkomen moet je bewegen, verschillende soorten bewegingen door elkaar is het beste. Rustige bewegingen, zoals wandelen in de natuur of rustige sport. Ik zelf vind yoga de ideale oplossing, die mijn rug sterk en soepel gemaakt heeft

We zitten vaak urenlang achter een bureau in een verkeerde houding en dat kan al snel rugklachten veroorzaken. Ook fysiek zwaar werk kan rugproblemen geven. Ik had zelf vroeger ook vaak last van mijn rug en ondanks dat ik nu lange dagen achter mijn computer zit, heb ik er bijna geen last meer van. Ik denk dat dit vooral komt door het vele sporten wat ik gedaan heb, maar daarnaast heb ik ook altijd Yoga gedaan, die combinatie was voor mij de oplossing.

Om lang zitten achter de computer te voorkomen heb ik tegenwoordig een app. Die zorgt er voor dat om de 45 minuten mijn beeldscherm op ruststand gaat voor 1 minuut. Dat kun je overigens weg klikken, mocht dat nodig zijn. Tijdens die minuut of meer, sta ik op en loop even en doe wat oefeningen, ik richt mijn blik naar buiten zodat mijn ogen niet de hele dag op de zelfde afstand kijken. Ideaal, en ik houd me daar strikt aan.

Yoga om rugklachten te behandelen en voorkomen

Yoga staat er om bekend je flexibiliteit, uithoudingsvermogen en de kracht van de spieren te vergroten. Misschien een goed begin om rustig met Yoga te beginnen en dan langzaam op te bouwen. Voel hoe je lichaam voelt de volgende dag, als het goed gaat kun je nog een oefening doen. Er zijn ook verschillende vormen van Yoga, zoek jouw manier, een manier waar jij je

prettig bij voelt. Ik vind op dit moment Yin Yoga prettig om te doen, dat is een zachte rustige vorm waarbij je lang in 1 houding zit. In het verleden heb ik ook andere vormen gedaan waar onder Ashtanga Yoga, wat weer een hele krachtige vorm is.

Met yogahoudingen breng je de doorbloeding in de stijve delen van de rug weer op gang en laat je verkrampde spieren langzaam weer ontspannen. Buigingen en draaiingen zijn hiervoor ideaal. Deze oefeningen kunnen in het begin behoorlijk pittig aanvoelen; bouw ze daarom rustig op.

Yoga in 5 minuten schouders en nek ontspannen

Zachte Oefeningen Voor De Rug

Yin Yoga Sequence for Back Pain | 30-min | Yoga for Lower Back Pain Relief

Fysiotherapie om rugklachten te behandelen en voorkomen

Fysiotherapie is de meer traditionele vorm van werken aan rugklachten of andere zaken, al is de fysiotherapie wel verder ontwikkeld en maken ze vaak gebruik van andere technieken zoals manuele therapie of ook Yoga. Hieronder staan wat methodes om rug- en nekkklachten aan te pakken d.m.v. fysiotherapie.

De snelste behandeling bij rugklachten!

Volgens onderstaande oefening zijn rugklachten niet meer nodig. Met deze nieuwe behandelmethode zijn de meeste mensen binnen 3 behandelingen pijnvrij! Pijn bij bukken, pijn bij sporten, pijn bij het autorijden. 2,5 miljoen Nederlanders worden in het dagelijks leven beperkt door rugklachten. Maar dat is echt niet nodig, want iedereen kan van zijn rugklachten af komen.

Acute Lage Rugpijn – Rugklachten

Nek & bovenrug oefeningen programma

Shares

• -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[1](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding