

Inhoud

| | |
|---|--------------|
| Voorwoord | bladzijde 2 |
| Onderzoek deelnemers stoelmassage | bladzijde 3 |
| Intake | bladzijde 4 |
| Overzicht klachtgevoelige lichaamsdelen | bladzijde 5 |
| Schouders | bladzijde 6 |
| Nek | bladzijde 9 |
| Rug | bladzijde 12 |

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook. De uitgever is niet aansprakelijk voor schade die het gevolg zou zijn van verkeerde vermelding van enig gegeven in deze uitgave.

Copyright © Esoterra. Alle rechten voorbehouden

Voorwoord

Na jaren van masseren op diverse locaties met verschillende soorten cliënten zijn me twee zaken opgevallen:

1. Heel veel mensen hebben klachten.
2. Heel veel mensen hebben klachten die al door een arts/therapeut behandeld zouden moeten worden.

Iedereen lijkt wel een pijntje te hebben. Veel mensen hebben tegenwoordig uitsluitend zittend en repeterend werk (computers, productiewerk, knippen) wat zeker niet bijdraagt aan de doorstroming van het lichaam.

Voor veel mensen is het prettig als er bepaalde lichaamsdelen worden los gemasseerd. Ze voelen een verzachting en een verbetering van de omstandigheden.

Een groot aantal mensen die ik ben tegengekomen op de stoel hadden zulke ernstige klachten dat ik ze direct adviseerde om hun arts te bezoeken.

Een groot gedeelte volgde overigens dit advies niet op.

Ook is er een groot aantal mensen die al bij diverse therapeuten in behandeling zijn geweest maar daar geen baat bij hadden.

Ziekte en pijn zijn fascinerende onderwerpen waar de reguliere (Westerse) medische wereld steeds meer moeite mee krijgt. Vooral omdat het niet los blijkt te staan van de psyche van de mens en omdat het niet peilbaar is;

Waar bij de een RSI klachten verdwijnen d.m.v. ergonomische verbeteringen, blijven bij de ander de klachten gelijk of verdwijnen ze door iets anders.

Voor ons stoelmassEURS is het interessant om ons te verdiepen in deze materie omdat we hiermee bij veel bedrijven kunnen scoren (ziekteverzuim aanpakken) en omdat het een grote persoonlijke voldoening kan geven om mensen wat beter in hun vel te laten zitten. Een grote valkuil hierbij kan wel zijn dat de masseur meer zijn best doet dan de klant om van klachten af te komen. Bewust of onbewust.

Als we de examenverslagen lezen van Professional examenkandidaten dan blijft het verbijsterend hoeveel baat een relatief korte en oppervlakkige behandeling als een stoelmassage kan hebben bij het klachtenvrij maken van de cliënt.

We hebben de meest effectieve technieken verzameld, maar er blijven er altijd nog duizenden op 'de planken liggen'. Afhankelijk van je eigen richting en interesse wens ik je veel plezier met het ontdekken van alles wat je na deze cursus nog gaat leren.

Veel plezier,

Stefan van Rossum

Onderzoek deelnemers stoelmassage

Bij alle cliënten van Esoterra wordt een enquête gehouden over hoe mensen in hun vel zitten en hoe ze de massages ervaren. Hieronder een overzicht van deze enquête.

Welke lichaamsdelen worden door uw werk het meest belast?

- Schouders 49%
- Nek 43%
- Rug 33%
- Armen 19%
- Handen 7%

Bij welke lichaamsdelen ervaart u de meeste klachten?

- Schouders 23%
- Nek 21%
- Rug 18%
- Armen 6%
- Hoofd 3%

Van de deelnemers die klachten ervoeren had 17% af en toe last (1x per maand) en 15 % regelmatig (wekelijks). 29% Van de deelnemers ervoer geen enkele klachten.

Van de deelnemers namen bij 38% de klachten af, 36% werd zich bewuster van hun/haar eigen lichaam en 56% voelde zich minder gestresst en 11% voelde zich energiever.

Verder blijkt uit onderzoek en ervaring dat bedrijven een grote voorkeur hebben voor stoelmassagers die informatie kunnen geven over klachten, tips, stretchen en klachtgericht masseren.

Intake

De ethiek van klachtgericht masseren

Veel mensen dichten een stoelmasseur minimaal een paramedische kennis toe en het is essentieel dat u als masseur hierbij aangeeft wat u wel en wat u niet kunt behandelen.

Belangrijk om te beseffen is:

- we zijn geen artsen
- we stellen geen diagnoses
- we geven enkel advies
- bij twijfel behandelen we niet en adviseren we een bezoek aan de arts

Bij het intakegesprek is het handig om uitgebreid vragen te stellen om zoveel mogelijk over de klacht te weten te komen en om de cliënt bewuster te maken van het patroon van de klacht.

Als basis kunt u de intake van de Practitioner cursus gebruiken aangevuld met de volgende soort vragen:

- Probeer elke mogelijke beweging uit en analyseer bij welke beweging de pijn toeneemt (en evt. waarom).
- Vragen over het ontstaan van de klacht
- Vragen over tijdstip, momenten, situaties van de klacht
- Bovenstaande vragen over verminderde ervaringsmomenten van de klacht
- Palperen en pijnplek lokaliseren
- Eventueel vragen over voeding/ waterinname

Een veel voorkomende valkuil is om te veel te focussen op de locatie waar de klacht zich uit. Bijna alles in het lichaam staat met elkaar in verbinding en het is goed om het in een breder geheel te bekijken.

Als bijvoorbeeld mensen RSI/ CANS klachten ervaren in de onderarm kan het heel heilzaam zijn om juist tussen de schouderbladen te masseren.

Vergeet nooit dat iedereen anders in zijn/haar vel zit en dat u ook geen 100% garantie kunt geven dat de klachten verdwijnen. Adviseer uw cliënten na de behandeling voldoende water te drinken.

Overzicht klachtgevoelige lichaamsdelen

Kapsel en slijmbeurzen

De met vocht gevulde kapsels om de gewrichten beschermen deze tegen druk van buitenaf. Bij overbelasting van de gewrichten is deze bescherming onvoldoende en kan net als in de peesschede een heftige ontsteking ontstaan. De met slijm gevulde beurzen omhullen en beschermen over elkaar heen schuivende gewrichten. Ook hierin kan door overbelasting van de gewrichten een ontstekingsreactie ontstaan.

Peesschede

Op plaatsen waar een pees over een bot loopt, door een tunnel gaat of sterk van richting verandert, heeft hij een beschermende laag: de peesschede. Deze is gevuld met gewrichtsvloeistof. Overbelasting van het peesweefsel kan in de peesschede een heftige ontstekingsreactie veroorzaken die gepaard gaat met zwelling, scherpe pijn bij het bewegen en functieverlies.

Zenuwen

Zenuwen geleiden de (pijn)prikkels naar de hersenen. Als direct of indirect door de omringende spieren of pezen te lang te veel druk op bepaalde zenuwen worden uitgeoefend, dan kunnen de zenuwen ingeklemd raken. Dit kan op den duur de zenuwgeleiding gaan belemmeren. Ook de rek van de zenuw en het blootstellen aan trillingen kunnen de zenuwbegeleiding verminderen.

Pezen

De pezen vormen de verbinding tussen bot en spieren. Ze brengen de kracht van de spier over op het bot, maar vangen ook uitwendige belasting van het bewegingsapparaat op. Wordt de belasting te groot dan kunnen beschadigingen ontstaan die zoals hierboven beschreven is langzaam herstellen.

Spieren

Spieren zijn verantwoordelijk voor het overbrengen van kracht. In een spier bevinden zich spiervezels, dit zijn gespecialiseerde cellen voor het overbrengen van kracht. Men kan drie soorten onderscheiden: gladde spiervezels, hartspiervezels en dwarsgestreepte spiervezels. Gladde spiervezels vindt men vooral in de wanden van organen en bloedvaten en zijn niet door onze wil te beïnvloeden. Daarom noemen wij ze ook wel de onwillekeurige spiervezels. Hartspiervezels vindt men samen met gladde spiervezels in het hart en zijn evenmin te beïnvloeden door onze wil.

De dwarsgestreepte spiervezels vormen de spierbuiken van de dwarsgestreepte spieren of skeletspieren en zijn door pezen of peesbladen verbonden met de bewegende delen van het lichaam.

Om goed te kunnen functioneren hebben spieren beweging en zuurstofrijk bloed nodig. Krijgen ze dit niet dan kunnen ze hun voedingsstoffen niet aanvoeren en hun afvalstoffen niet afvoeren en worden ze stijf en pijnlijk.

Schouders

De schouders lijken het meest te lijden onder stress. Dit komt door een instinctmatige reactie van de schouders op gevaarlijke situaties. Door de wervelkolom lopen onze zenuwen die ons hele lichaam bedienen. Deze zijn beschermd door de wervelkolom en de spieren eromheen. Maar bij de nek zijn deze zenuwen toch het meest kwetsbaar (o.a. door de diverse bewegingsmogelijkheden).

Steek onverwacht een rotje naast iemand af en je ziet bij de knal direct de schouders omhoogschieten. Hetzelfde gebeurt als t regent of als je dan een druppel in je nek krijgt. Deze reactie zien we echter ook terugkomen in de huidige gestresste samenleving. Door de werkdruk, spanningen in het verkeer, noem het maar op en de schouders lijken direct weer omhoog te schieten.

Als mensen achter de computer zitten lijken de schouders wel constant naast de oren te zitten.

Maar ook gedurende de gehele dag hebben heel veel mensen een bepaalde basisspanning rond de schoudergordel.

Deze constante (hypertone) overspanning zorgt uiteraard voor verzuring en veel klachten. Deze kunnen uitstralen naar de armen, nek en onderrug.

Een ander probleem waar de schouders door belast worden is de houding. Ook weer het overgrote deel van onze samenleving loopt met de schouders iets afhankelijk naar voren. Voor je lichaam is het beter als je een denkbeeldig touwtje aan je sternum vastmaakt en je lichaam van daaruit optrekt.

Het gevolg van deze belastende houding is dat het gewicht van de armen aan de spieren (Trapezius, Rhomboideus) gaat hangen. Daarnaast worden de Pectoralis verkort. Naast de massage is een strekking van de Pectoralis dus ook zeer effectief.

Spijeren van de schouders

M. trapezius:

De Trapezius wordt gebruikt om de schoudergordel op te trekken (onbewust bij stress) als er gewicht wordt gedragen aan schouder of hand (boodschappen) of als je opstaat uit een stoel.

De Trapezius kan worden overbelast bij het 'boven je macht werken' (plafond verven) of sporten als roeien en boxen.

Gevolgen van een vastzittende Trapezius zijn: nek-, hoofdpijn en stijfheid.

Strek: Draai het hoofd naar rechts en druk je linkerschouder naar beneden. Trek vervolgens hoofd en schouder uit elkaar.

M. levator scapula:

De Levator brengt de schouderbladen omhoog (onbewust bij stress) en helpt de nek lateraal te draaien. Tevens helpt hij als er een zware tas wordt gedragen.

Deze spier kan overbelast worden bij een te zware of te lange last van gewicht

Gevolgen van een vastzittende Levator Scapula zijn: nek-, hoofdpijn en stijfheid.

Strek: Breng uw kin naar uw borstkas en draai 45 graden. Houdt uw rug recht.

M. rhomboideus (minor en major):

De Rhomboideus stabiliseert de schouderbladen en ondersteunt enigszins de arm boven schouderhoogte. Je gebruikt deze spier als je een lade opent, bij roeien, zeilen, squash en tennis.

Gevolgen van een vastzittende Rhomboideus zijn: zeurderige pijn tussen schouderbladen, afhangende schouders (bij overstrekking).

Strek: breng je handen zover mogelijk naar voren.

M. infraspinatus

De musculus infraspinatus of onderdoornspier is een schouder spier gelegen op het schouderblad. De origo ligt aan de fossa infraspinata van de spina scapulae en de fascia infraspinata. De insertie zit vast aan het tuberculum majus. De spier wordt bedekt door de musculus deltoideus. De functie van de musculus infraspinatus is exorotatie van de bovenarm en hij zorgt er mede voor de kop van de bovenarm op zijn plaats blijft in het schoudergewricht.

M. supraspinatus

De musculus supraspinatus of bovendoornspier heeft zijn origo aan de wanden van de fossa supraspinata en aan de fascia supraspinata. De spiervezels van deze meervoudig gevederde spier gaan over in een bandvormige pees, die onder het acromion doorloopt. De insertie ligt uiteindelijk aan het tuberculum majus. De functie van de spier is initiatie van abductie van de bovenarm (eerste 15°) en de spier zorgt ervoor dat de kop van de bovenarm op zijn plaats blijft in het schoudergewricht; het is onderdeel van een groep spieren die het schoudergewricht stabiliseert, de rotatorenmanchet.

[Veelvoorkomende pathologie: Frozen shoulder](#)

Wat is het?

De letterlijke vertaling van frozen shoulder is 'bevroren schouder'. Meestal beginnen de klachten met een pijnlijke en stijve schouder. Er treedt plotseling een hevige pijn in de schouder op en de arm kan daardoor niet bewogen worden.

Soms is er een duidelijke oorzaak aan te wijzen, zoals een val op de schouder, maar vaak ook niet.

Bij een frozen shoulder zijn er meestal drie stadia:

In het eerste stadium, dat twee tot negen maanden kan duren, is de pijn het hevigst. De pijn neemt 's nachts af. Beweging van het gewricht is slechts beperkt mogelijk. In het tweede stadium treedt er stijfheid op en is het bewegingsverlies het grootst. Dit stadium duurt vaak zo'n vier tot twaalf maanden. De pijn blijft aanwezig, maar is vaak minder hevig. In het laatste stadium verbetert de schouderfunctie zich weer. Dit kan zo'n vier tot twaalf maanden in beslag nemen. Geleidelijk verdwijnt de stijfheid en de pijn vanzelf.

Waardoor kan het komen?

Een frozen shoulder kan bij iedereen optreden maar komt het meest voor bij vrouwen ouder dan 50 jaar en mensen met suikerziekte, hartproblemen en schildklierandoeningen. Het is

niet duidelijk hoe dit precies komt. Ook een gewrichtsontsteking in de schouder bij een reumatische ziekte kan aan de frozen shoulder vooraf gaan. Tevens kan een ongeval of operatie de oorzaak zijn.

Aan een frozen shoulder gaat meestal een slijmbeursontsteking, een aanhoudende irritatie van de pees (tendinose) of een ontstoken gewrichtskapsel vooraf. Soms is er helemaal geen oorzaak te vinden.

Behandeling

Schrobben

Maak een vuist van je hand en wrijf/schrob met je knokkels over de schouders. Eerst de ene kant vervolgens (met de andere hand) de andere kant.

Doel: opwarmen van het gebied.

Aantekeningen:

Palmdrukdans

Zet beide palmen langs de rand van de scapula ter hoogte van de Levator scapula. Leun in en rol beide palmen van links naar rechts (of omgekeerd) over de Trapezius. Verplaats de bovenste hand naar de schouderkop en de onderste naar beneden tot Th 12.

Doel: intermitterende druk, losmaken van de spieren rondom de scapula

Aantekeningen:

Elleboogpuntdruk

Zet je elleboogpunt neer tussen de wervelkolom en de scapula. Omvouw met je andere hand tussen duim en wijsvinger de elleboogpunt. Maak een adductie van de arm met de elleboog op de cliënt zodat de punt nog dieper in de spier komt. Voer zo de druk op. Doe dit langzaam en voorzichtig. Begin bovenaan en werk zo naar beneden in de 'Karate' houding.

Doel: losmaken verklevingen op de Rhomboideus.

Aantekeningen:

Ulna draai

Zet je onderarm op de bovenkant van de Trapezius, leun in met de 'karate' houding en draai je onderarm rond (supinatie en pronatie) zodat de Ulna over de spieren rolt.

Verplaats je arm over de hele spier en zorg dat er een constante cadans in je beweging zit.

Doel: losmaken Trapezius.

Aantekeningen:

Scapulalift draai

Breng de arm van je cliënt op de rug en fixeer deze met je lichaam zodanig dat je cliënt de arm kan ontspannen. Met een hand lift je de schouderkop en maak met de andere een klauwhand op de scapula. Roteer de scapula.

Doel: losmaken, ruimte creëren van de aanhechtingen van de Rhomboideus aan de scapula.

Aantekeningen:

Scapulalift drukpunten en meshand

Zelfde uitgangspositie als de vorige techniek. Nu ga je met een duim druk geven langs/onder de rand van de scapula (Margo medialis) terwijl je met de andere hand de scapula optilt zodat je duim onder de scapula komt.

Doel: losmaken, ruimte creëren van de aanhechtingen van de Rhomboideus aan de scapula.

Aantekeningen:

Palmdruk Tui na

Ga in de 'karate' houding staan met je palmen op de Trapezius net naast de nek. Draai met een cadans over je palmen en geef druk.

Doel: losmaken Trapezius.

Aantekeningen:

Rotatie buitenkant scapula

Zet je vingertoppen aan de buitenzijde van de scapula. Geef druk en draai het schouderblad rond.

Doel: losmaken Teres Major en Minor.

Aantekeningen:

Nek

De levensomstandigheden van tegenwoordig maken dat stijfheid en pijn in de nek en schouders even veel voorkomen als hoofdpijn. Het gebruik van de auto met de onvermijdelijke plotselinge remschokken, de langdurige onbeweeglijkheid onder het werk in vaak weinig natuurlijke houdingen zijn vaak een bron van allerlei pijn. Bij stress hoopt zich spanning op in de nek en schouders tot de nek stijf en gespannen wordt.

Als men een kantoorbaan heeft is het daarom zeer belangrijk een juiste lichaamshouding aan te wennen. Zorg b.v. voor een goed afgestelde stoel en bureau. Neem meerdere malen per dag een paar minuutjes om wat rek- en strekoefeningen te doen.

Spiere van de nek

Mm. Scaleni:

De Scaleni lopen van de nekwervels naar de eerste en tweede rib en worden gebruikt bij een (hoge) ademhaling en bij het buigen en roteren van de nek.

Gevolgen van een vastzittende Scaleni zijn: Pijn in de nek, schouders, armen.

Strek: Trek uw schouder weg van uw oor zonder uw hoofd te draaien.

M. sternocleidomastoideus:

Deze spier wordt gebruikt om de nek te draaien (over je schouder kijken) en het hoofd naar voren te buigen. Bij diepe ademhaling wordt ie ook gebruikt en bij het optillen van je hoofd in een liggende positie en bij zwemmen.

Gevolgen van een vastzittende sternocleidomastoideus zijn: hoofd- en nekpijn, duizeligheid en evenwichtsproblemen.

Strek: Draai uw hoofd opzij.

Veelvoorkomende pathologie: whiplash

Wat is het?

Het woord whiplash betekent letterlijk 'zweepslag'. Met whiplash wordt de plotselinge slingerbeweging bedoeld van het hoofd en de nek ten opzichte van de romp. Meestal wordt zo'n slingerbeweging gemaakt tijdens een ongeluk.

De klachten kunnen bestaan uit nekpijn, schouderpijn, pijn in de armen, pijn in de hoge- en middenrug, pijn tussen de schouderbladen, branderige sensaties in de nek, armen en handen, duizeligheid, draaierigheid, hoofdpijn, slikklachten, kauwklachten, concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, intense vermoeidheid en problemen met het vinden van woorden.

Het is vooraf onduidelijk hoe het klachtenpatroon zich ontwikkelt. Het herstel kan al na enige dagen zijn gerealiseerd, maar het kan ook langer op zich laten wachten, variërend van enkele weken tot een aantal maanden. De meeste mensen hebben korte tijd last van hun klachten. Tachtig procent is binnen een jaar klachtenvrij.

Verloop van het whiplashletsel

Bij zeventig procent van de mensen verdwijnen de klachten binnen drie tot zes maanden. Bij dertig procent zijn de klachten chronisch met beperkingen in de dagelijkse activiteiten. Tien procent van de mensen ondervindt voor onbepaalde tijd ernstige pijnklachten.

Om onduidelijke redenen verdwijnen de klachten niet maar worden ze chronisch. Dit ondanks dat er geen lichamelijke oorzaken gevonden kunnen worden.”

Waardoor kan het komen?

Een whiplashletsel kan optreden als hoofd en nek ten opzichte van het lichaam een heel plotselinge versnelling ondergaan. De meeste mensen lopen een nekverstuing op door aanrijdingen en met name bij kop-staartbotsingen (minstens 15.000 aanrijdingen per jaar). Daarnaast kan geweld een oorzaak zijn van een whiplash.

Tijdens een whiplash vindt er een heftige zweepbeweging plaats van het hoofd en hals, eerst in één, en vervolgens in de tegengestelde richting. Deze bewegingen gaan gepaard met veel kracht en snelheid. Daardoor kan er letsel ontstaan aan de wervels, tussenwervelschijven, banden, spieren, zenuwbanen en/of hersenweefsel.

[Behandeling](#)

Je kunt de nek soms ook behandelen met een lotion. Deze trekt snel in en maakt geen vlekken. De lotion kan soms de techniek helpen en zo kun je ook andere technieken toepassen.

Omhaal

Ga naast je cliënt staan en zet je rusthand op de wervelkolom. Met je andere hand pak je de zijkant van de Trapezius met je vingers. Terwijl je druk geeft maak je een halve cirkel naar je toe (met de klok mee). Werk van boven naar beneden tot en met de schouders.

Doel: losmaken Trapezius

Aantekeningen:

Hangen

Ga bij het hoofdeind staan en klem je vingers achter de schedelrand en leun naar achteren.

Doel: losmaken aanhechting Trapezius aan schedelrand en een rekking van de wervelkolom.

Aantekeningen:

Dwarskneding

Pak tussen vingers en duim een zijde van de Trapezius en geef een dwarskneding. Werk van boven naar beneden.

Doel: losmaken Trapezius.

Aantekeningen:

Vingertopdruk eenzijdig

Ga aan een zijde van boven naar beneden de nek langs terwijl je met enkele vingertoppen de spieren masseert.

Doel: losmaken van de M. longus capitis en de Scaleri (Touwladderspieren).

Aantekeningen:

Bidhand

Ga voor je cliënt staan, maak een bidhand en maak knedende bewegingen en ga naar beneden (evt. tot en met de schouderkop).

Doel: losmaken Trapezius.

Aantekeningen:

Knokkelschraap

Ga bij het hoofd staan en schraap met je knokkels van schedelrand naar beneden.

Je kunt dit evt. ook met je muis doen.

Doel: afvoerende beweging.

Rug

Omdat de mens staat en loopt op twee in plaats van op vier ledematen forceert hij zijn onderrug en zijn bekkenstreek door het zware gewicht van zijn hoofd, de romp en de bovenste ledematen, en de organen. Het is daarom niet verwonderlijk dat die delen van het lichaam vaak pijn doen.

De pijn verdwijnt meestal wel weer na enkele dagen, doch komt daarna steeds gemakkelijker en steeds vaker weer terug. Deze rugpijn komt relatief ook vaak voor bij jongeren. *Ze wordt veroorzaakt door ongewone bewegingen of inspanningen of door algehele zwakte van de ruggengraat.* Uitverkoren slachtoffers van deze klachten zijn de toptleet van het weekend en de zondagse tuinier.

Ernstige pijn in dit gedeelte kan veroorzaakt worden door hernia, of door ischias, die tot in de tenen te voelen is. Vraag altijd of de cliënt bij een arts is geweest en of deze geen bezwaar heeft gemaakt tegen massage!

Van 75% van de rugklachten kunnen artsen geen diagnose stellen! Het kan dus door de wervels of tussenwervels komen maar rugklachten kunnen ook door de organen ontstaan. Denk als voorbeeld maar aan de vele vrouwen die rugklachten ervaren tijdens de menstruatie.

De wervelkolom is een bijzonder en kwetsbaar gebied waardoor er eerder pijnprikkels langs de rug worden ervaren dan in het betreffende orgaan.

Spiere van de onderrug

Gluteus maximus:

Deze spier wordt gebruikt bij het opstaan van een stoel, trappenlopen, fietsen, hardlopen en springen.

Gevolgen van een vastzittende Gluteus maximus zijn: spierpijn en lage rugklachten.

Strek: Ga liggen en breng de knie naar de tegenovergestelde schouder.

Latissimus dorsi:

Deze spier loopt van de bekkenrand en de wervelkolom naar het opperarmbeen en kan zo de schouders omlaag brengen en de romp optillen bij bijvoorbeeld zwemmen, klimmen en roeien.

Gevolgen van een vastzittende Latissimus dorsi zijn: pijn in de rug.

Strek: Houdt je hoofd recht en je elleboog omhoog en trek met de andere arm je elleboog verder (zelfde als Triceps).

Veelvoorkomende pathologie: Lumbago/ Spit

Wat is het?

Lage rugpijn komt veel voor. Mensen van alle leeftijden kunnen er last van hebben. Van de tien mensen krijgen er zes tot negen tenminste één keer lage rugpijn. Bij sommige mensen blijft het bij die ene keer maar andere mensen krijgen de rugpijn regelmatig terug. Meestal is er niets ernstigs aan de hand en is de pijn binnen één à twee maanden verdwenen. Als de pijn langer dan drie maanden aanhoudt, wordt gesproken van chronische rugpijn. Met

rugpijn wordt hier aspecifieke lage rugpijn bedoeld: dat wil zeggen dat er geen aantoonbare ziekte of beschadiging is die de pijn veroorzaakt.

Meestal verdwijnen de klachten vanzelf na zes weken. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit in 95 procent van de gevallen zo is. Als de klachten na zes weken nog niet over zijn, kan de huisarts doorverwijzen naar bijvoorbeeld oefentherapie Cesar-Mensendieck of fysiotherapie. Een enkele keer kan er wel een ernstige oorzaak van de rugpijn zijn. Iemand met rugpijn die ook de controle over darmen of blaas verliest, 's nachts wakker wordt van de pijn, langdurig koorts heeft, of veel is afgevallen zonder ziek te zijn of te lijnen, dient contact op te nemen met de huisarts.

Waardoor kan het komen?

De oorzaak van lage rugpijn is niet altijd duidelijk. Zo kan het bijvoorbeeld ontstaan door overbelasting van de rug, een verkeerde beweging, zwaar en verkeerd tillen, blootgesteld worden aan lichaamstrillingen, een slechte lichamelijke conditie, langdurig in een gedraaide houding blijven, overgewicht of door te zware borsten. Een combinatie van de lichamelijke belasting met psychosociale factoren (bijvoorbeeld een hoog werktempo, mentale belasting en angst) kan een ongunstig effect hebben op rugpijn.

Sommige mensen met rugpijn worden bang voor de pijn en gaan daardoor minder bewegen terwijl dit een averechts effect heeft. Weinig beweging leidt tot zwakke spieren en verhoogt juist meer kans op pijn. In sommige beroepen was het vroeger normaal dat iemand op een gegeven moment een 'versleten rug' had.

Behandeling

Voordat u begint kunt u een hete omslag op het pijngebied leggen. Deze laten we lekker inwerken terwijl we intussen een korte ontspannende bovenrug en schoudermassage geven.

Schrobben

Schrob de onderrug lekker los en warm.

Doel: opwarmen van het gebied (doorbloeding optimaliseren).

Aantekeningen:

Bidhand

Met een bidhand masseer je langs de wervelkolom van het sacrum omhoog.

Doel: losmaken van de lange rugstrekker.

Aantekeningen:

Dubbele crunch

Zet je knokkels aan beide zijden van de wervelkolom en geef druk terwijl je omhoog rolt. Ga ook naar buiten.

Doel: losmaken van de lange rugstrekker.

Aantekeningen:

Palmdruk eenzijdig

Geef druk met je palm langs de wervelkolom.

Doel: losmaken van de lange rugstrekker.

Aantekeningen:

Duimdruk zijkant

Geef druk op de zijkant van de lange rugstrekker tussen de ribbenkast en de bekkenrand.

Doel: losmaken van de lange rugstrekker.

Aantekeningen:

Palmdruk sacraal ritmisch

Zet beide handen op het sacrum en geef om en om druk.

Doel: manipuleren/ losmaken van het S.I. gewricht.

Aantekeningen:

Kataklop

Zet je hand met de vingers naar boven gericht op de onderkant van de rug. Geef druk op de muizen (palm) terwijl je naar je vingers glijdt. Als de palm bij de vingers is aangekomen schuiven de vingers weer omhoog en herhaalt het zich tot bovenaan de schouders. De andere hand fixeert de kleding.

Doel: losmaken van de lange rugstrekker.

Aantekeningen:

Muizen naar buiten

Geef druk met je muizen aan de zijkant van de billen. Geef druk en draai. Je kunt ook op het midden van de rug beginnen en zo naar buiten bewegen.

Doel: masseren van de Gluteus maximus.

Aantekeningen:

Zijkant Gluteus

Glijd met je palm naar je vingers terwijl je druk geeft over de zijkant van de billen.

Doel: masseren van de Gluteus maximus.

Aantekeningen: