

- **Van zit naar lig: en bloc.**
Neem steun met de armen en ga, vanuit zit, liggen op de zij met geplooiden benen. Rol van zijlig naar ruglig. Strek de benen.
- **In de auto gaan zitten**
Ga voor de zitplaats staan, maak gebruik van steunpunten aan de auto en ga zitten. Draai je benen één voor één in de auto.

Contactgegevens

Rugschool AZ Oudenaarde

☎ 055 33 67 47

✉ rugschool@azoudenaarde.be

Fysische
geneeskunde en
kinesithérapie



RUGSCHOOL

De fysiotherapeut of de neurochirurg kan je, indien dit aangewezen is, doorverwijzen naar de rugschool.

De rugschool werkt volgens het David Back Concept en biedt een multi-disciplinair trainingsprogramma aan van 36 beurten.

Het uiteindelijke doel is functieherstel.

Voor meer informatie

Dr. M. Huylebrouck

Neurochirurgie

Dr. S. Vanelstraete

Dr. K. Vande Putte

Fysiotherapeuten

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/KIN/383

Laatst aangepast op 15 maart 2021

V.U.: AZ Oudenaarde

Afbeelding:

www.freepik.com

TIPS IVM RUGHYGIËNE



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW

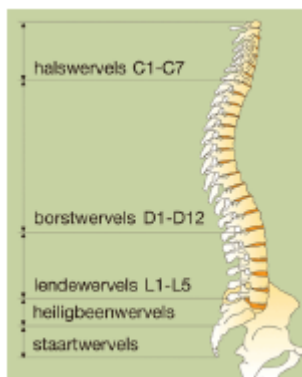


www.azoudenaarde.be

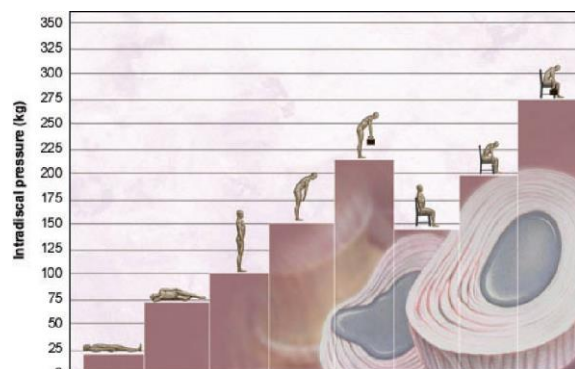
Volg ons op



ANATOMIE VAN DE RUG



De wervelkolom bestaat uit 7 halswervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels, een heiligbeen en een staartbeen. Daarnaast zijn er ligamenten en spieren die zorgen voor de stabiliteit van de wervelkolom zodanig dat het ruggenmerg en de tussenwervelschijven beschermd worden.



HEF- EN TILTECHNIEKEN

- **Behoud van natuurlijke krommingen.**
De wervelkolom beweegt best in één geheel zodat de krommingen bewaard blijven.
- **Goede fysieke conditie.**
Een goede beweeglijkheid en spierkracht zorgen voor een natuurlijk spierkorset.
- **Behoud van een goed evenwicht en stabiliteit.**
Plaats de voeten uit elkaar zodat het evenwicht groter wordt.
- **Hou een last zo dicht mogelijk tegen het lichaam.**
De kracht die nodig is om iets op te tillen, is gelijk aan het op te tillen voorwerp, maar ook afhankelijk van de afstand. Wanneer een voorwerp dicht bij het lichaam gedragen wordt, is de belasting voor de rug dus minder groot.



- **Vermijd tillen van zware voorwerpen.**
Til geen voorwerpen van meer dan 20 kg (vrouwen) of 25 kg (mannen), vraag hulp. (cijfers volgens Europese richtlijnen)
- **Vermijd torsie van de rug.**
Buig en draai nooit gelijktijdig.

- **Gebruik de benen voor het optillen van een voorwerp.** Ook in je benen zitten spieren die je kunnen helpen om een gewicht op te tillen (zie figuur onderaan).
- **Gebruik steeds steunpunten.** Zo wordt de last op de rug verminderd. Vb. elleboog, pols, bovenbeen... (zie figuur onderaan).



TRANSFERS

- **Van zit naar stand**
Zet je voeten uit elkaar en neem met beide handen steun op de armleuningen. Gebruik de kracht van je armen en benen, hou de rug recht en ga rustig rechtstaan.
- **Van stand naar zit**
Zet de voeten uit elkaar en neem met beide handen steun op de armleuningen. Gebruik de kracht van je armen en benen en ga rustig neerzitten.
- **Van lig naar zit: en bloc.**
Beweeg je wervelkolom in één keer zodat de krommingen bewaard blijven.
Buig de benen, draai op je zij, breng de gebogen benen uit bed, kom tot zit met behulp van je elleboog en zet de voeten gespreid op de grond.