



Hoe ziet je rug eruit?

De ruggengraat of wervelkolom bestaat uit 34 wervels waarvan er 24 kunnen bewegen. Van boven naar beneden tellen we 7 halswervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels, 5 heiligbeenwervels en 5 staartbeenwervels.

Tussen de wervels zitten de tussenwervelschijven die de schokken van lopen en springen opvangen. De spieren en pezen zorgen er voor dat onze ruggengraat in alle richtingen kan bewegen en de gewrichtsbanden houden de wervelkolom bijeen zodat het geheel sterk en soepel is. Als je de ruggengraat in profiel bekijkt zie je dat die niet helemaal recht loopt maar een paar krommingen vertoont. Dat zijn de natuurlijke krommingen van de ruggengraat en zijn te wijten aan onze rechtopstaande houding. Bij alles wat je doet moet je proberen zo veel mogelijk deze natuurlijke krommingen te respecteren.

Hoe krijg je rugpijn?

Heel wat rugklachten ontstaan door een gebrek aan lichaamsbeweging, een slechte lichaamshouding of overbelasting. Je rug verslijt ook door ouder te worden, en soms kan stress rugpijn veroorzaken.

Te lang TV kijken en computerspelletjes spelen in een verkeerde zithouding doen je rug op lange termijn zeker geen goed! Dagelijks minstens één uur actief bewegen, gezond eten en drinken en steeds op je houding letten als je iets moet heffen of tillen, houden je wervelkolom daarentegen in topvorm!



Tips voor een rugvriendelijke schooldag



21 uur - 07 uur

Je slaapt best in zijlig met opgetrokken knieën. Als je 's morgens wakker wordt breng dan vanuit zijlig, met opgetrokken knieën, je onderbenen over de rand van je bed en duw je recht met je elleboog of je hand.

16 uur - 21 uur

Let op je zithouding als je je huiswerk maakt. Zit niet te lang achter je computer en voor de TV, maar doe aan sport of beweging!



speeltijd

Tijd om actief te bewegen! Ook tijdens de turnles kan je dit doen!



08.30 uur

In de klas: let bij het zitten op de natuurlijke krommingen van je rug en laat je voeten op de grond steunen. Verander regelmatig van zithouding. Als je iets uit je boekentas moet nemen sta dan recht en buig door je knieën. De ideale afstand tussen je ogen en de lessenaar is 30 cm. Bij het lezen of schrijven kan je een ringmap onder je boek leggen.



07.30 uur



Tandenpoetsen: sta rechtop en niet met je romp voorovergebogen, zodat de drie natuurlijke krommingen gerespecteerd worden. Beweeg je arm in plaats van je wervelkolom.

Zoek bij het wassen aan de lavabo steeds een steunpunt: plaats je knie tegen de lavabokast en steun met je hand.

07.45 uur

Ga zoveel mogelijk zitten als je je aankleedt. Ook om je schoenen aan te trekken of je veters te knopen ga je best zitten.



08.00 uur



Neem voldoende tijd om je boekentas te vullen. Draag je boekentas op je rug en verdeel het gewicht van je tas over beide schouders. Zorg dat je in evenwicht staat. Plaats je tas op de bagagedrager als je met de fiets naar school rijdt.