

Dag én nacht de juiste ondersteuning voor jouw rug

Heb je chronische rugklachten? Weet dan dat er heel wat ergonomische oplossingen bestaan die jouw rug dag én nacht de juiste ondersteuning geven, en zo voor heel wat meer levenskwaliteit en comfort kunnen zorgen in je dagelijkse leven. Interview met Thibaut Lambrecht, zaakvoerder van Ergodôme. **Tekst:** Joris Hendrickx



Thibaut Lambrecht

ZAAKVOERDER ERGODÔME

Wat zijn de oorzaken van blijvende en toenemende rugklachten?

“Chronische rugklachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Vaak zijn ze echter het gevolg van een verkeerde houding (bij het zitten en slapen), teveel zitten (bij een kantoorjob) en overbelasting (door intensieve arbeid en sporten). Sommige van deze oorzaken hangen ook samen: als je veel zit in een verkeerde houding, dan zorg je voor een overbelasting van je rug. Om op een comfortabele en kwalitatieve manier te kunnen leven, is het daarom cruciaal om je rug zoveel mogelijk op een goede manier te ondersteunen. Daarnaast speelt uiteraard ook de slijtage van je rug door ouderdom mee. Vooral de tussenwervels - kleine sponsachtige schijven tussen je wervels die normaal instaan voor het opvangen van schokken doorheen de dag - gaan naarmate je ouder wordt steeds minder in staat zijn om hun functie te vervullen. Ouderdom zorgt bovendien ook voor het stijver en strammer worden van je rugspieren,

waardoor deze vervolgens je rug minder goed kunnen ondersteunen.”

Op welke manier kan ergonomie helpen om terug meer comfort en levenskwaliteit te krijgen?

“Naast de medische oplossingen is het minstens even belangrijk om de oorzaak van je rugklachten - althans deels - aan te pakken. Dat kan met ergonomische oplossingen. Hierbij wordt de omgeving aangepast aan je lichaam. Op die manier kunnen we mensen met rugklachten terug wat meer comfort en levenskwaliteit geven. Ergonomische oplossingen zorgen ervoor dat je rug in eender welke situatie goed ondersteund wordt, zonder dat je er zelf teveel moet bij nadenken. Ze plaatsen je lichaam bovendien meteen ook in een goede houding. In dat kader opperen wij voor meer bewustzijn over het belang van ‘24 uur ergonomie’, waarbij tijdens het slapen, het werken én het ontspannen een oplossing wordt geboden om rugklachten te minimaliseren.” ■



Ergonomische oplossingen zorgen ervoor dat je rug in eender welke situatie goed ondersteund wordt, zonder dat je er zelf teveel moet bij nadenken.



SLAPEN



WERKEN



ONTSPANNEN

■ “Een slechte slaaphouding kan ervoor zorgen dat je ’s ochtends wakker wordt met rugpijn, je lichaam stijf en stram aanvoelt en je niet volledig bent uitgerust, ondanks voldoende nachtrust. De oorzaak van die slechte slaaphouding is meestal een slaapsysteem dat niet is aangepast aan jouw lichaam. Een goede nachtrust geeft je niet enkel terug energie om de volgende dag aan te vangen, ze laat je lichaam en spieren ook herstellen én regeneert je wervelkolom die een hele dag onder spanning heeft gestaan. Vooral de tussenwervels moeten goed kunnen herstellen, want tijdens de dag krimpen zij en verliezen ze vloeistof onder invloed van schokken en de zwaartekracht. Het is voor ruglijders daarom cruciaal dat het lichaam op de juiste plaatsen (hoofd, nek, heupen, bekken en benen) de nodige ondersteuning en drukverlaging ondervindt. Tijdens het slapen moet je wervelkolom zijn natuurlijke kromming kunnen aannemen. Dat vereist een slaapsysteem dat zich aan jouw lichaam aanpast.”

Grondige slaapanalyse

“Concreet pakken we dit probleem aan met een slaapsysteem of matras op maat, aangepast aan jouw lichaamsbouw, slaapgewoontes, slaaphouding en rugklachten. Dat gaat verder dan een keuze bieden tussen een zachte, medium of harde matras. Ieder lichaam is immers anders. Door middel van een grondige slaapanalyse stellen onze ergonomie-experten een oplossing op maat samen. Hiervoor kunnen zij steunen op een ruim gamma aan ergonomische matrassen, lattenbodems, boxsprings en hoofdkussens.” ■

■ “Zitten is het nieuwe roken. Ons lichaam is nu eenmaal niet gemaakt om een hele dag stil te zitten, en zeker niet in een foute houding. Wie een kantoorjob heeft, is dan ook erg gevoelig aan rugpijn, nekpijn en hoofdpijn. Zeker mensen die al rugklachten hebben, zullen die enkel maar erger maken door de hele dag stil te zitten op een bureaustoel. Dat lukt voor hen gewoon niet meer zonder continu pijn te hebben. Om rugpijn, nekpijn en hoofdpijn te verminderen, is het belangrijk dat je ook op kantoor blijft bewegen en van houding wisselen. Dat kan met ergonomische kantooroplossingen. Denk hierbij aan bureaumeubels die je in hoogte kan verstellen en waar je dus zowel aan kan zitten als rechtstaan, maar ook aan bureaustoelen met een kantelmecanisme, zitballen en ergonomische krukjes. Deze laten toe om op een heel gemakkelijke manier beweging en afwisseling te stimuleren.”

De juiste ondersteuning

“Naast beweging en afwisseling is uiteraard ook een juiste ondersteuning cruciaal. Als je dan toch gaat zitten, moet de bureaustoel jouw rug te allen tijde op de juiste manier steun geven en ervoor zorgen dat je in de juiste houding zit. Dat vraagt om een bureaustoel die kan worden ingesteld op maat van je lichaam. We hebben zelfs bureaustoelen met een oppompbare lendensteun én een specifiek model voor mensen met rugklachten dat uitgerust is met een mechanisme waardoor je continu bepaalde microbewegingen maakt terwijl je erop zit. Op die manier blijven je rugspieren werken, krijg je een betere doorbloeding en verminder je de pijn.” ■

■ “Ook de zetel waarin je ’s avonds ontspant, kan een wereld van verschil maken. Veel mensen zijn helemaal niet uitgerust en voelen zich zelfs stijver en strammer wanneer ze uit de zetel komen dan wanneer ze erin gaan zitten. Zeker mensen die al rugklachten hebben, zullen moeilijk een comfortabele houding kunnen vinden in een standaardzetel die niet is aangepast aan hun lichaam. Een ergonomische relaxoplossing op maat van je lichaam zorgt voor de juiste ondersteuning op de juiste punten van je lichaam: nek, schouders, onderrug, benen en voeten. Zo moet de bekkenkanteling - dat is de hoek tussen je bovenlichaam en je bovenbenen - steeds gelijk blijven, ook als je de zetel verstelt. Op die manier verlaagt de zetel de druk op jouw rug en kunnen je lichaam en geest ten volle ontspannen. We beschikken zelfs over een zetel die je in een gewichtloze positie brengt en zo bijna alle druk op je wervelkolom wegneemt.” ■