



# HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

AFDELING: ECHT EN OMSTREKEN

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis Arts  
Mevrouw M. Smeets, Fysio-therapeute  
Datum: 14 april 2003

E.F./R.K.:03.04.13

Onderwerp: Lesavond: Rugklachten en tiltechnieken

---

## De opbouw van onze rug

De rug is een van de belangrijkste onderdelen van het menselijk lichaam. Het bepaalt voor een belangrijk gedeelte onze (staande) houding, onze beweeglijkheid, maar het bevat ook essentiële onderdelen van ons C.Z.S., en beschermt bijvoorbeeld ook allerlei vitale organen zoals het hart, de longen, de nieren, de pancreas, de aorta, enz..

De benige opbouw van onze rug wordt gevormd door 25 van de 32 wervels (12 borst- en 5 lendewervels, waartussen tussenwervelschijven van kraakbeen met een visceuze kern) en 5 heiligbeen- en 3 staartwervels, welke meestal met elkaar zijn vergroeid), door de schoudergordel (2 sleutelbeenderen en 2 schouderbladen), door 12 paar ribben én door het bekken (2 darm-, 2 zit- en 2 schaambeenderen). Al deze beenderen zijn met elkaar verbonden door diverse soorten gewrichten en gewrichtsbanden van stug bindweefsel.

Vervolgens worden al deze botstructuren met elkaar verbonden door vele verschillende spiergroepen, zoals de hals- en nek-, de schouder-, de arm-, de romp-, de rug-, de buik-, de bekken- én de beenspieren. Vanuit het wervelkanaal, allwaar het ruggemerg loopt, treedt telkens tussen twee wervels, beiderzijds één zenuwbundel naar buiten, met daarin zowel gevoels-/pijn-/temperatuurs-zenuwen, als spier-prikkelende zenuwen. Tevens verlopen zowel in, als naast de wervelkolom vele aan- en afvoerende bloedvaten.

## Het functioneren van onze rug

Onze rug is de hele dag in gebruik, zowel bij het zitten, het staan, het lopen, als het uitvoeren van allerlei bewegingen. Het is daarbij van bijzonder belang, dat wij onze rug optimaal gebruiken.

De houding en beweeglijkheid van onze rug, bestaat uit een uitgekiend samenspel van zenuwprikkels en spiergebruik, van de verschillende beenderen en de tussenliggende gewrichten. Het aanleren van dit samenspel begint reeds in onze vroege jeugd, bij het leren zitten, staan en lopen. Bij de ontwikkeling van kinderen is het van het grootste belang, dat zij een goede zit-, sta- en loophouding ontwikkelen, hetgeen met name bevorderd kan worden door een gezonde lichaamsbeweging bij de diverse sportuitingen. Ook het aanleren van een juiste zit-houding op school en bij de studie, hoort daarbij. Ten slotte moet ook gelet worden op een juiste werkhouding en tiltechniek, waarbij overbelasting absoluut voorkomen moet worden; omdat daarvoor vroeg of laat een hoge 'prijs' betaald moet worden.

Indien tijdens de jeugd een goede basis gelegd wordt, wat betreft houding en beweging, zullen op latere leeftijd veel rugklachten voorkomen kunnen worden.

## Rugklachten

Achtereenvolgens zullen wij thans diverse acute en chronische rugklachten bespreken:

### Acute rugklachten:

Spit in de rug (zweepslag, coup de fouet); Blockade in de rug (facetgewrichten); Wervelfractuur; Dwarslaesie.

### Chronische rugklachten:

Een hernia in de rug (Hernia nucleii pulposi); (Spondyl)Artrose van de wervelkolom; Reumatische rugziekten en de Ziekte van Bechterew; Botontkalking (Osteoporose).

**Drs. E.W.J. Ficken, Rode-Kruis-arts.**