

# FV MAGAZINE

Nieuwe  
Fysio vriend  
*Lotte!*



**We've got  
your back!**

Vijf misvattingen over rugklachten



## Pompoen smoothie

Voor als de dagen korter en guur worden. Een lekkere, verwarmende en vullende smoothie!

- Een handvol (150 gram) afgekoelde gekookte of geroosterde pompoen
- 1 banaan
- 200 ml water, haver- of amandelmelk
- 1 medjoudadel zonder pit
- 1 tl speculaaskruiden

Mix alles in de blender en gooi er tot slot nog wat geroosterde pompoenpitten over.

**NOFOFOTOS**

FV MAGAZINE IS EEN UITGAVE VAN DE FYSIOVRIENDEN.

Redactie: Charlotte Leemans  
 Vormgeving: Christel Geense  
 Fotografie: Rosanne Klijn  
 FV Magazine is gedrukt op houtvrij mc mat papier  
 © De Fysio vrienden, 2019

Contact  
 defysio vrienden.nl  
 Kalmoesplein 12  
 Eindhoven  
 040 202 64 86  
 info@defysio vrienden.nl

## Curapuls 403

In de ontvangstruimte van de Fysio vrienden vind je een collectie oude apparaten. We zijn een praktijk van de toekomst, maar vinden het leuk om je ook iets over de geschiedenis van ons vak te vertellen.

De Curapuls is goed te vergelijken met een magnetron. Een magnetron wekt een hoogfrequent elektromagnetisch veld op dat het voedsel verwarmt. Hoe vochtrijker het is, des te warmer het wordt. De Curapuls werkt met ultrakorte golf (UKG) met een zeer hoge frequentie, 23 miljoen Herz. Tussen de twee 'koppen' ontstaat een elektromagnetisch veld dat weefsels kan verwarmen. 'Waterige' weefsels, zoals spieren, worden warmer dan meer droge weefsels, zoals bot. Het apparaat is een Nederlandse uitvinding van de firma Enraf Nonius.

Tot eind jaren '90 was hij erg popu-

lair. Bijna alle klachten aan het bewegingsapparaat werden ermee behandeld. Men stelde dat de inwendig opgewekte warmte een veel dieper effect bewerkstelligde dan andere warmtebehandelingen, zoals de infraroodlamp of paraffinepakkingen. Vaak werd de patiënt een kwartier voor zij of hij de therapeut zag al onder de Curapuls gezet, zodat de spieren alvast op temperatuur konden komen. Dit zou het effect van de verdere behandeling vergroten.

Wetenschappelijk onderzoek toonde echter aan dat de effecten van de UKG-therapie niet overschat moeten worden. In Nederland wordt het apparaat daarom niet veel meer gebruikt.



### Nieuwe Fysio vriend!

**LOTTE EVERS (29)**

Fysiotherapeut Lotte deed in Amsterdam een master bewegingswetenschappen én volgde een docentenopleiding. Vorige zomer verhuisde ze van Amsterdam naar Eindhoven om samen te gaan wonen met haar vriend. Ze geeft nu drie dagen per week les aan de Fontys op de opleiding fysiotherapie en sinds januari versterkt ze twee dagen per week de Fysio vrienden!

Lotte werkt sinds 2013 als fysiotherapeut. Onder andere in een praktijk met een focus op bekkenklachten, bij zwangere vrouwen in het bijzonder. Daarvoor kun je dus in ieder geval bij haar terecht. Maar ze is ook een heel sterke algemeen fysio. Je kunt Lotte in Eindhoven tegenkomen bij HC Oranje Rood en Gennep Parken Tennis. Maar ook een potje jeu de boules schuwt ze niet...

Meer weten of een afspraak maken? Je kunt Lotte mailen, bellen of whatsappen.

lotte@defysio vrienden.nl  
 06 23 27 85 37

## Yoga houding

### UTTANASANA / STAANDE VOOROVERBUIGING

Uttanasana geeft een stretch in je hamstrings en verlengt je rug met behulp van zwaartekracht. Veel mensen denken dat vooroverbuigen slecht is voor je rug, maar het is vaak juist goed om de buiging op te zoeken. Bovendien brengen vooroverbuigingen in de yoga de aandacht naar binnen. Een mooie manier om spanning los te laten.

- Ga staan met je voeten vlak naast elkaar. Zet je knieën niet op slot.
- Buig op een uitademing vanuit je bekken naar voren en breng je hoofd naar de grond.
- Breng je buik op je bovenbenen door je knieën te buigen.
- Pak met je handen je kuiten of enkels vast. Als je heel flexibel bent, kun je je handen ook op de grond zetten.
- Let op je ademhaling, blijf een minuut in deze houding en rol dan langzaam omhoog.
- Je kunt de houding ook eventueel zittend op een stoel doen.



Soms is het goed om even een diepe buiging te maken



Volg ons op **Instagram** voor een kijkje achter de schermen en handige tips en trucs.  
**@defysio vrienden**



## Wind in de rug

Twee miljoen Nederlanders lopen op dit moment met rugklachten! Het is dan ook de nummer één klacht die wij bij de Fysio vrienden zien ... Gelukkig zijn de klachten vaak relatief onschuldig en herstellen vaak spontaan. Blijven klachten toch langer aanhouden? Dan valt er goed iets aan te doen en moet je er niet te lang mee rond blijven lopen.

Daarom in deze editie extra aandacht voor lagerugklachten. Moet je zorgen voor sterkere buikspieren? Tillen moet toch altijd met een rechte rug? En moet je met rugklachten altijd in beweging blijven of juist rust houden? I.s.m. oefen-therapeut Annicka van oefen-therapie Peters vertellen we je er op pagina 4 alles over.

Over rust houden gesproken. Ondanks dat wij allebei wel even vakantie hebben gehad - sterker nog: Stijn was op huwelijksreis! -, hebben we niet bepaald stil gezeten. Stijn is druk bezig met zijn promotieonderzoek naar het herstellen na hernia(operaties) en Ruben haalde deze zomer zijn master Manuele therapie. Zijn afstudeerproject ging over het behandelen van mensen met lagerugklachten.

De praktijk blijft trouwens ook ontwikkelen. We zijn heel blij met onze nieuwe Fysio vriend: Lotte. Sinds begin dit jaar is zij als fysiotherapeut onderdeel van het team.

We stellen je graag persoonlijk aan haar voor tijdens het eerste Fysio vrienden Jeu de Boules Toernooi! Zondag 22 september om 13.00 uur op de jeu-de-boules-baan in het Schuttersbos.

Hopelijk zien we je daar!

*Stijn en Ruben*  
**Jouw Fysio vrienden**

# Lagerugklachten

## *Vijf misvattingen*

Twee miljoen Nederlanders lopen op dit moment met rugklachten. Een groot deel daarvan heeft problemen met de lage rug. Fysiovrienden Stijn (fysiotherapeut) en Annicka (oefentherapeut) zetten een paar misvattingen over deze klachten op een rijtje. Theorieën die berusten op oude ideeën, zonder wetenschappelijke onderbouwing. Theorieën die lagerugklachten zelfs in stand kunnen houden.

## 1 ALS HET IN JE RUG SCHIET, KOMT DAT DOOR ZWAKKE RUG EN BUIKSPIEREN

Je kent het misschien wel; je wil iets van de grond oprapen en klats! Het schiet in je rug. Dit komt meestal door een verstoring van de coördinatie en slechte interactie tussen de verschillende spieren die de rug stabiliseren. Dus niet door zwakke buik- of rugspieren. Je grote rugspieren en buikspieren trainen zal dit dus niet voorkomen. De focus zal veel meer moeten liggen op het verbeteren van de coördinatie en stabiliteit van de rug en buikspieren.



## 2 JE MOET ACTIEF STAAN EN ZITTEN

Er wordt vaak gesteld dat het goed is om actief te staan en zitten, waarbij je je buikspieren continu aanspant. Het probleem is dat je hiermee het buikdruksysteem activeert. Dit systeem gebruiken we wanneer we zwaar moeten tillen. Je houdt dan je adem in en spant je rug en buikspieren maximaal aan. Dit systeem is niet bedoeld voor dagelijkse bezigheden. Het continu activeren ervan zorgt ervoor dat je spieren overbelast raken. Af en toe onderuit zakken is dus zelfs wel goed, omdat je spieren hierdoor ook weer tot rust komen.



## 3 JE MOET MET EEN RECHT RUG TILLEN

Als je met een rechte rug tilt, moet je alle kracht uit je rugspieren halen. Dat is niet hoe de natuur het bedoeld heeft. Buig je je rug, dan maak je gebruik van de fascia-thoracolumbalis. Deze grote peesplaat is de sterkste structuur van het menselijk lichaam. Door je rug te buigen, activeer je deze hefboom en kunnen je rugspieren juist ontspannen. Als je bukken vermijdt en alles met een rechte rug doet, wordt je rug juist stijf. Wanneer je acute rugklachten hebt kan het verstandig zijn je rug even rust te geven. Tillen met een rechte rug kan dan helpen.



## 4 ALS JE RUG VERSLETEN IS, KOM JE NIET MEER VAN JE KLACHTEN AF

Slijtage is een normaal verouderingsproces van het lichaam en komt uiteindelijk bij de meeste mensen voor. Het idee is vaak dat klachten niet meer kunnen herstellen als er eenmaal slijtage optreedt. Uit onderzoek blijkt echter dat er weinig relatie is tussen het hebben van slijtage en het hebben van klachten. Zo zijn er mensen met slijtage zonder klachten en zijn er ook veel mensen met klachten zonder slijtage. Is slijtage bij je geconstateerd, dan is er dus nog hoop.



## 5 CHRONISCHE PIJN DOOR COMPENSATIE

Wat we vaak in de praktijk zien, is dat chronische lagerugklachten ontstaan doordat je een acuut probleem gaat compenseren. Je gaat anders bewegen om het pijnlijke weefsel te ontzien. Of je vermijdt een beweging (zoals bukken), omdat je denkt dat je rug versleten is en dat de beweging de slijtage zal verergeren. Dit kan – net als het nemen van onvoldoende rust – zorgen voor een overbelasting van de omliggende spieren. Deze compensatie zorgt voor een veranderd en nieuw bewegingspatroon. Dit bewegingspatroon brengt de buik- en rugspieren in de war en zorgt ervoor dat deze juist te veel gaan aanspannen. Hierdoor worden pezen en banden steeds gevoeliger. Dat kan weer pijn veroorzaken. Deze pijn zorgt

vervolgens weer voor het ontzien van houdingen en bewegingen. En zo blijf je aan de gang.

## DOORBREKEN VAN DE CIRKEL

Om het aangeleerde compensatiepatroon te doorbreken is het nodig om de spieren eerst ontspannen te krijgen. Het helpt om je bewust te worden van waar de spanning zit en te weten hoe je deze spieren weer kunt ontspannen. En vervolgens natuurlijk te zorgen dat je ze ontspannen houdt in je dagelijkse leven.

## KUN JE DEZE VRAGEN BEANTWOORDEN?

Heb je spieren aangespannen als je zit of ligt? Welke zijn dat? Wat zijn triggers die ervoor kunnen zorgen dat je weer terug in het compensatiepatroon kan vallen? Hoe gedraag

## 6 JE MOET ALTIJD IN BEWEGING BLIJVEN

De tijden dat mensen met rugklachten zes weken op een harde plank moesten liggen zijn voorbij. We weten dat bewegen bij rugklachten in principe goed is. Toch kan dit advies er ook voor zorgen dat mensen doorslaan. In onze maatschappij zijn we geneigd om maar door te gaan en niet goed naar het lichaam te luisteren. Rugklachten komen vaak voort uit overactieve spieren. Spieren die amper meer kunnen ontspannen. Rust nemen en met behulp van oefeningen bewust ontspannen, is net zo essentieel als 'in beweging blijven'.



je je tijdens een periode van drukte of stress? Wat doe je als je klachten hebt? Hoe zorg je goed voor jezelf? Ervaar je voldoende rust en ontspanning in je dagelijkse leven? Wissel je houdingen en bewegingen voldoende af?

Wanneer de spanning uiteindelijk afneemt en de pijnklachten minder worden, is het goed om te kijken hoe de rug- en buikspieren hun normale beweegpatroon terug kunnen krijgen. Het fijne is dat je niets nieuws hoeft aan te leren. Je hebt immers ook ooit bewogen zonder klachten en je lichaam herkent dit bewegingspatroon. Je hebt alleen een duwtje in de rug nodig om dit patroon weer te vinden.

## WE'VE GOT YOUR BACK

Helaas is er niet één oplossing voor lagerugklachten. Er zijn veel verschillende soorten compensatiepatronen en factoren die van invloed kunnen zijn. Zo is voor de één rust nemen goed, voor de ander is het misschien goed om meer te gaan sporten. Voor iedereen geldt wel: hou de signalen van je lichaam goed in te gaten en leer waar je grenzen liggen.

Binnen de Fysio vrienden hebben we experts op allerlei aspecten van lagerugproblemen. Zo zijn oefen-therapeuten Annicka en Marjolein gespecialiseerd in scoliose en ademhalings-therapie en kunnen ze je leren hoe om te gaan met klachten in verhouding tot je dagelijks leven. Fysiotherapeut Lotte heeft zich afgelopen jaren gespe-

cialiseerd in het behandelen van mensen met bekkenklachten, ook tijdens en na de zwangerschap. Stijn en Ruben hebben beiden hun master manuele therapie afgerond waarbij ze zich gespecialiseerd hebben in wervelkolomproblemen. Daarnaast is Stijn aan het promoveren op het herstel bij hernia (operaties).

Heb je lagerugklachten en wil je even overleggen of het nu juist slim is om rust te houden, of juist meer te bewegen? Of herken je je in het verhaal over compensatiepatronen en wil je graag weten hoe je dit kunt doorbreken? Bel gerust, of stuur een mail of appje. We've got your back. ■

Als je bukken vermijdt en alles met een rechte rug doet, wordt je rug juist stijf

## LEESTIP!

Het boek *Rugpijn en andere onbegrepen klachten* van fysiotherapeut Jan-Paul van Wingerden. Een mooi naslagwerk als je meer wilt lezen over hoe de rug werkt, wat er mis kan gaan en hoe chronische rugpijn ontstaat.



*Bokaal voor de  
winnaars!*

# Fysio vrienden Jeu de Boules Toernooi!

**EERSTE  
EDITIE!**

**Zondag 22 september  
vanaf 13.00 uur  
Jeu-de-boules-baan  
Schuttersbos**

**ZIN IN?**  
Schrijf je in per team van  
twee personen via  
**info@defysio vrienden.nl**  
of via de **inschrijflist** in de  
wachtruimte.