

Tips en oefeningen van de fysiotherapeut

Door de maatregelen rondom het COVID-19 virus werken veel mensen thuis. Vaak op minder geschikte plekken. Herken je ze?

- Zittend met de laptop op de bank
- Zittend op de stoel aan de eettafel
- Staand aan de eettafel tussen huishoudelijke taken even snel iets typen of doorlezen

Dit kan op een gegeven moment lichamelijke klachten veroorzaken. Daarom is er een fysiotherapeut gevraagd hoe deze klachten voorkomen kunnen worden. Lees hieronder haar tips en oefeningen.

Tips

Pas NIET je zithouding aan de werkplek aan. Zorg er voor dat je de stoel aan je zithouding aanpast. Hieronder kun je lezen hoe je dat doet.



Ga zitten zoals je normaal gesproken op je fiets zit. Rechttop met een hoek van meer dan 90 graden van je romp ten opzichte van je bovenbenen waardoor het bekken in een rechte stand kan blijven. Op die manier zakt ook de romp niet in en krijg je geen knik in de nek. Door in de “fietshouding” te gaan zitten, voorkom je een vrij hoge spierspanning op je schouders en nek. Een vrij hoge spierspanning wordt veroorzaakt door onder andere te werken met een ingezakte houding.

De “fietshouding” op een stoel is op verschillende manieren te realiseren :

- De stoelzitting zodanig hoog maken tot de hoek tussen de romp en de benen meer dan 90 graden is.



- De stoelzitting schuin maar voren te kantelen. Dat lukt door op het voorste gedeelte van een, eventueel extra, kussen te gaan zitten dat je op de stoelzitting hebt gelegd. Je kunt het ook bereiken door een klein kussentje dubbel te vouwen en achterop de stoelzitting te leggen. Hierdoor wordt de zitting schuin naar voren gekanteld. Het bekken kantelt dan iets naar voren waarna de romp vanzelf gaat strekken. Natuurlijk kun je ook een bureaustoel gebruiken waarvan je de stoelzitting schuin voorover kantelt.



- Op het puntje van de stoelzitting gaan zitten en één been achter de stoelpoot haken. Ook dan heeft het bekken voldoende bewegingsvrijheid waardoor de romp rechtop kan blijven. Je kunt ook met twee voeten achter de poten zitten. Dit is nog actiever, maar ook vermoeiender.



Oefeningen

Het is belangrijk om niet te lang in eenzelfde houding te blijven. Hieronder vind je een paar goede oefeningen, namelijk:

Strek-oefening

Sta op uit je stoel en draai je om naar de stoelzitting. Buig voorover met gestrekte benen en een rechte rug totdat je met je hoofd je stoelzitting raakt (plaats eventueel een kussen op de zitting als je de zitting niet haalt. Belangrijk is dat je hoofd ondersteund wordt omdat anders de rek niet goed uitgevoerd kan worden). Vlecht je handen achter je rug in elkaar en draai je armen naar boven.

Dit is een goede oefening om uit je gebogen zitstand te komen.



Paraplu-oefening

Pak een stok/paraplu /bezemsteel achter je rug vast met beide handpalmen naar voren gedraaid.



Hiermee geef je al rek op je borstspieren. Beweeg de stok , terwijl je rechtop blijft staan, een stukje naar beneden en van je rug af. Houd daarbij je ellebogen in je zij.

Dit is een goede oefening om je romp goed te strekken en je schouders een tegengestelde beweging te geven dan de zitwerkhouding.

Balanceer-oefening

Ga van je werkplek af, plaats een boek op je hoofd en loop een paar rondjes door de kamer, keuken of tuin terwijl het boek op je hoofd moet blijven balanceren.

Dit is een goede oefening om de houdingsspijeren te activeren. Boekplaatsing zorgt direct voor een juiste hoofdstand waardoor ook de ademhaling even helemaal voluit kan gaan (in tegenstelling tot een minder goede zithouding waarin de adembeweging vaak beperkt wordt).



Squat-oefening

De bekende squathouding een paar keer uitvoeren is ook altijd goed voor de algehele bloedtoevoer naar de benen. Let erop dat je knieën niet voorbij je tenen gaan en dat je de romp niet in laat zakken.



Wil je een extra uitdaging? Doe deze oefening terwijl je een boek op je hoofd laat balanceren (om er wat humor in te houden en ongemerkt nog meer spieren goed te laten werken).

Loop na de squat-oefening een paar passen op je tenen en op je hakken.

Dit zijn oefeningen om de algehele bloedtoevoer naar de benen weer goed op gang te brengen.

Twist-oefening

Ga staan, leg je handen op je schouders, houd het hoofd naar voren gericht op een vast punt en draai dan je romp naar links en rechts. Blijf dat een aantal keer herhalen.

Deze oefening draait de wervelkolom waardoor de rugspierspanning vanuit de zitwerkhouding weer even opgeheven wordt.

Daarna haal je je handen van je schouders af en draai je even naar links en naar rechts met je hele lichaam, op je voeten na.



Deze oefening maakt je hele lichaam los.

Traploop-oefening

Als je een trap hebt, loop hem dan geregeld even op en neer.

Deze oefening geeft je bloeddoorstroming een boost. Bijkomend voordeel: het werkt concentratieverhogend als deze wat laag is :-)

Met dank aan fysiotherapie GC Goverwelle Gouda.