



■ Deskundigen beantwoorden beurtelings (lezers)vragen die betrekking hebben op hun vakgebied. Vandaag Grace Velthof van Praktijk voor oefentherapie Mensendieck Barneveld.

‘Mijn puberzoon zit zo krom’

Coby (46) komt sinds een paar weken bij mij in de praktijk in verband met lage rugklachten. Ze heeft de klachten vooral bij langdurig zitten achter de computer. Coby werkt drie dagen in de week als secretaresse. In een paar behandelingen heeft ze al geleerd hoe ze haar klachten de baas kan worden.

Zij neemt tijdens haar werk een actieve zithouding aan en komt op tijd in beweging. Zij is enthousiast over wat ze hiermee al heeft weten te bereiken.

Afgelopen week vertelde ze mij dat haar 16-jarige zoon Bas soortgelijke klachten heeft. Bas zit op 4 havo, zit veel achter de computer (gamen, Facebook) en kijkt graag tv. ‘Niet echt actief. Zou je eens naar zijn rug kunnen kijken en zijn houding willen beoordelen?’ Omdat er ook zonder verwijzing van de huisarts naar de oefentherapeut gegaan kan worden (Directe Toegankelijkheid Oefentherapie) maak ik een afspraak met haar zoon voor de volgende dag.

Sinds de komst van de computer, tablet en het mobieltje is het vele zitten en het verkeerd zitten bij de jeugd sterk toegenomen.

GEBOGEN De actieve gestrekte speel/werkhouding is vervangen door een passieve gebogen houding, de ogen en handen op korte afstand van elkaar. Als een kind in de groei vaak voorovergebogen zit, ontstaat er veel druk op de rug, met name aan de voorkant van de tussenwervelschijven. De tussenwervelschijven worden aan deze zijde dunner en vervormen op den duur. Door een eentonige en langdurige passieve zithouding zal de conditie van de rugspieren sterk achteruitgaan. De rug groeit steeds krommer en wordt bovendien steeds stijver. We spreken ook wel van een ‘gameboy-rug’. Ook wordt vaak een verstrakken van de hamstrings en kuitspieren (spieren aan de achterkant van de benen) gezien. Het gevolg van dit alles is niet alleen meer lage rug-

klachten bij jongeren, maar ook het steeds vaker optreden van nek- en hoofdpijnklachten.

BUITENSPELEN Het bewegingsstelsel bij kinderen ontwikkelt zich op een natuurlijke manier door het bewegen van alle spieren oftewel door veel buitenspelelen.

De aanpak moet al beginnen vanaf het baby zijn: laat baby’s niet te lang in maxi cosi’s of wipstoeltjes zitten. Leg hen vaker op de buik, zodat de rug- en nekspieren zich goed kunnen ontwikkelen. Laat kinderen veel buiten spelen en stimuleer hen tot sporten. Lezen, tv kijken en bezig zijn met tablet of mobieltje kan prima op de buik. Stimuleer een actieve zithouding bij zoon of dochter door het af en toe een duwtje onder in de rug te geven als het kind ingezakt aan tafel zit. Geef als ouders zelf het goede voorbeeld. Bewust bezig zijn met een goede zithouding voorkomt erger.

Terug naar Bas, de zoon van Coby.

Als ik hem in mijn praktijkruimte tussen de voor-, achter- en zijspiegel laat zitten, ziet hij voor de eerste keer hoe krom zijn rug is. Hij schrikt ervan. Het strekken van de onderrug verloopt wat moelzaam, maar is gelukkig nog wel mogelijk. De staande ‘buktest’ laat zien dat de vingers de voeten niet kunnen raken. Bas voelt rekpijn in zijn hamstrings, ik zie verder dat zijn onderrug erg stijf is.

Met wat instructies leert Bas hoe hij zijn zithouding kan veranderen. Het voelt vermoed aan, maar tegelijkertijd ook ‘veel lichter’ in zijn rug en nek. Het lijkt alsof de druk in zijn onderrug veel minder is. Bas wil meer weten over het sterker maken van zijn rugspieren. We spreken af dat hij voor een aantal behandelingen bij mij in de praktijk komt. Hij begrijpt dat houdingstherapie nodig is om klachten te voorkomen, maar hij wil nu eigenlijk vooral oefentherapie, omdat hij die kromme rug niet mooi vindt.