

## Casus vrouw, 44 jaar, geen geschiedenis van rugklachten

1-11

Tijdens het koken wilde ik een pan pakken uit de onderste lade van mijn aanrechtblok. Ik voelde een felle pijscheut door de linkerkant van mijn rug schieten. Ik keek naar mezelf en had in de gaten dat ik met rechte benen, en dus een bolle rug, deze handeling aan het uitvoeren was en ook nog met een gedraaide rug. Stom, stom, stom, temeer omdat ik weet dat een zeer slecht houding is, ik heb rugscholing van STEP gehad en weet hoe het goed moet. Ik was echter van mening dat ik niet zo erg op mijn rug hoefde te letten omdat ik nooit rugklachten had gehad. De klachten die ik had waren soms lichte, flauwe klachten na lang staan. Dus dacht ik te kunnen volstaan met opletten met mijn ruggebruik als ik iets zwaars oppakte en hoe zwaar is een pan nou helemaal? Eerst maakte ik mezelf nog wijs dat het waarschijnlijk een verrekte spiertje was. Toen ik bij gewoon zitten merkte dat dat ook heel erg vervelend was viel dat smoesje af, spieren doen niets bij zitten had ik van STEP geleerd. Ondertussen ondervond ik steeds ellende en het ongemak van rugklachten. Simpele dingen die je altijd fluitend deed, worden in een keer vervelend en problematisch, je merkt dat de geblesseerde rug verzwakt is. Dingen die geen naam mogen hebben, gaan niet meer, een paar voorbeelden:

- kousen aantrekken;
- schoenveters strikken;
- onderbroek aantrekken;
- de fiets op slot zetten;
- opstaan uit de stoel;
- ordner onder uit schap pakken;
- het licht aan doen tijdens het fietsen;
- stofzuigen;
- persen op het toilet.

Allemaal moeilijk of onmogelijk.

Met obstipatie is het helemaal vervelend, laxeertabletjes of lijnzaad zijn dan beslist geen luxe, voor dat je het weet pers je je een hernia.

Met de STEP GewichtHeffersTechnieken gaat alles veel beter maar het blijft nog moeizaam.

Ook lopen en staan met bijvoorbeeld een vol dienblad voor je dragen vindt de rug niet prettig, zo dicht mogelijk bij je dragen maakt het minder onplezierig.

### Trainen GHT

Ik train drie maal per dag de GHT met circuitkaarten en een videoband, ik let goed op dat ik ze overdag gebruik. Benen spreiden, achterste been omhoog, ik krijg het er steeds beter in.



**Activiteiten die  
de rugklachten  
verergerden**





## STEP PETS

STEP PETS zijn door STEP ontwikkelde hulpmiddelen die veilig ruggebruik in de werk- en thuissituatie realiseren en helpen bij het aanleren.

Ik heb direct van STEP een Werk/Sport gordel, afdrukblokken en een Secretaressesband gekregen. De Werk/Sport gordel heeft een extra verstevigingsstuk dat voor in het brede stuk van de Werk/Sport gordel kan worden geplaatst en ook nog een demontabel extra steuntje in de rug, zodat bij zitten de rug niet naar bol doorzakt. houd. Zonder Werk/Sport gordel en de Secretaressesband voel ik mijn rug bij elke foute beweging. De afdrukblokken zijn vooral de eerste dagen lekker om gewicht van de rug af te halen. Het bevalt me beter dan hangen omdat ik wat last van mijn schouders heb en dan gaat dat hangen niet zo goed. Met deze hulpmiddelen en een beter gebruik van de rug met de STEP GewichtHeffersTechnieken merk ik een geleidelijke verbetering van dag tot dag. De eerste 3 dagen waren weg vervelend maar daarna ging het steeds beter. Ook merk ik dat ik nog veel te veel en te gemakkelijk dingen fout doe, opstaan uit het bankstel, uit de eetkamerstoel, uit bed, ik ga veel te makkelijk bol, gewoon opstrekken, rug op slot en goed afdrukken zijn geen routine. Ik werk er u hard aan om het in mijn routine op te nemen. Ook met het pakken van bordjes van een salontafel, of het pakken van kopjes achter van de eettafel, gewoon het achterste been omhoog, is eigenlijk ook nog veel makkelijker en voor de rug in ieder geval een stuk plezieriger. Oprapen van ondergoed, sokken of andere op de grond rondslingerende kledingstukken, benen op zij, de rug opgestrekt houden, klaar is kees, lekker voor de rug en nog makkelijker ook alleen wel even bij nadenken.

Met de secretaresse band om en daarnaast regelmatig op gaan staan en steeds eventjes rondlopen, kon ik gewoon blijven werken, vanaf dag 1.

De rugklachten nemen geleidelijk in ernst af, het is blijven opletten, dat absoluut, ik hef er wat af met de GewichtHeffersTechnieken, maar ik leer ze steeds meer waarderen.

## 9-11

De hele dag naar Amsterdam geweest met mijn nichtje van 14, die wil alles zien en valt continu van de ene in de ander verbazing, voor het eerst in deze wereldstad komend vanuit het kleine Delden is dat ook niet zo verwonderlijk, in Delden zijn geen Junks en loopt iedereen er keurig netjes bij, de mensen die ze bij Madame Tussaud ziet ze even later op straat. Dus ook de hele dag gelopen, de rug voelde zich heerlijk, heerlijker dan ik had verwacht. Geen enkel probleem behalve zere voeten. Bij STEP hadden ze me al gezegd, lopen en hangen is goed, de rug staat dan in zijn veilige positie en de krachten op de rug zijn laag



*Werk/Sport gordel met verstevigingsstuk (boven) en extra demontabel steuntje in de rug (rechts).*



*Afdrukken en hangen is allebei lekker bij "bolle" rugklachten.*



*Zitsteun voor in de stoel of in het bankstel, als je goed gesteund tegen de rugleuning zit.*



*Zonder secretaresseband was werken onmogelijk geweest, als je veel van de rugleuning stoel afwerkt, houdt de secretaresseband je rug recht.*

Sinds die wandelzaterdag in Amsterdam zijn de rugklachten aanzienlijk afgenomen. Dat ik moet blijven oppassen met bolling merk ik nog wel. In een onbewaakt ogenblik met stofzuigen schoot het er weer in maar dankzij de nu redelijk goede beheersing was ik in 2 dagen van de klachten af. En stofzuigen even een tijdje met de slang achter de rug en de rug op slot in GewichtHeffersTechniek II.

Ik zit nog met enige regelmaat met de Secretaresseband, de Werk/Sport gordel draag ik niet meer. Wel handig dat je van de Secretaresseband zo weer een Werk/Sport gordel kunt maken en andersom.

Tot slot ik weet dat het hartstikke stom is om rugproblemen te krijgen als je een cursus hebt gehad en eigenlijk precies weet hoe het wel moet maar het lijkt er ook bij mij wel op dat je het eerst aan den lijve moet ondervinden voor je echt je verstand gaat gebruiken.

Achteraf bezien vond ik het wel een goede ervaring om zelf eens rugklachten te krijgen, je weet heel goed hoe het moet en verteld het 1001 x aan anderen maar de praktijk van de eigen ervaring is toch de best leermeester.

### Conclusie:

Zonder gebruik te maken van pijnstillers, spierverslappers en/of massage heb ik met 1½ week mijn problemen onder controle gekregen door simpelweg gebruik te maken van veilig lichaamsgebruik met en zonder hulpmiddelen van STEP. Zonder pijnstillers waren de eerste 3 dagen wel vervelend maar daardoor voelde ik wel direct wanneer ik een verkeerde beweging maakte.

### Persoonlijke AADL Lijst

- kniekousen optrekken
- fiets op slot zetten
- opstaan uit bankstel
- opkomen uit bed
- opstaan uit bed
- sokken en onderbroeken van de grond pakken
- van onderste schap een ordner pakken
- licht aan doen tijdens het fietsen
- persen op het toilet,
- dienblad dragen te ver voor je
- zitten zonder Secretaresseband
- bordjes van salontafel pakken
- kopjes achter van eettafel pakken
- onderbroek aantrekken
- sokken aantrekken
- stofzuigen
- cd pakken onder uit rek
- videoband onder in video doen
- voeten wassen en afdrogen



Activiteiten die de rugklachten verergerden

