

Weg met de Tabletnek

Rug- en nekklachten zijn een echte volksziekte. Bijna 80% van de bevolking heeft er last van. De mobiele telefoon doet hier geen goed aan. Heb je al van de smartphonebochel en tabletnek gehoord? Om het schermje goed te zien laten we het hoofd urenlang tussen de schouders hangen. Dit is niet bepaald bevorderlijk voor je houding. De bewegingsvrijheid wordt steeds beperkter en door de pijn wordt actieve beweging lastig.



Hier zijn acht tips om klachten te voorkomen:

1. Let op je houding en controleer gedurende de dag regelmatig of je niet krom of gebogen zit of loopt. Houd je telefoon op ooghoogte en voorkom een 'text-neck'. Neem een headset en klem de telefoon niet tussen je schouders en oor. Hierdoor vermindert de spanning. Streck je eens goed uit en verander van houding zodat je spieren kunnen ontspannen.
2. Maak algemeen van beweging een gewoonte. Neem vaker de trap in plaats van de lift en laat bij korte afstanden de auto staan en ga lopen of met de fiets.
3. Let bij het bukken, tillen en dragen op de juiste techniek. Houd je rug recht als je bukt. Hoe dicht het gewicht bij je lichaam is, hoe kleiner de druk op de tussenwervelschijven.
4. Vermijd eenzijdige belasting. Verdeel boodschappen liever over twee tassen en verdeel het gewicht zo symmetrisch over je lichaam.
5. Vermijd op kantoor dat je de hele dag blijft zitten. Sta tussendoor even op, loop een paar passen en verander af en toe je zithouding.
6. Gun je lichaam na een grote belasting – na het sporten of na lichamelijke arbeid – wat vaker ontspanning of een rustmoment. Ga na het sporten even in de sauna om je spieren te ontspannen.
7. Let op goede schoenen. Een goed voetbed en lage hakken ondersteunen de juiste lichaamshouding.
8. En vooral, doe regelmatig aan sport! Voer je activiteiten bij voorkeur langzaam op en laat je goed begeleiden.

Verminder je rugklachten in 5 weken – neem contact met ons op voor een complete oplossing voor een gezonde en pijnvrije rug! Bel 0318-487344 of mail naar info@wellactief.nl of loop even bij ons naar binnen.