

# Houdingscorrectie

## Hoofd-nek-schouders-rug

### Introductie



### Dagdagelijkse activiteiten

#### Hoe zit je voor je PC – laptop?

- Heuphoek: 90° - 120°
- Neutrale positie van de rug
- Tafelhoogte
  - Ellebooghoek: 90°
  - Tafel 2cm hoger
- De bovenkant van het scherm op ooghoogte
- Het scherm staat 50-70cm van u vandaan
- Het scherm staat recht voor u
- Laptop: best extern klavier en muis



**De houding van een persoon is het resultaat van de manier waarop het lichaam mechanisch wordt belast gedurende een bepaalde periode = Wolff's wet**

**Er bestaat geen directe relatie tussen houding en pijn, maar...**

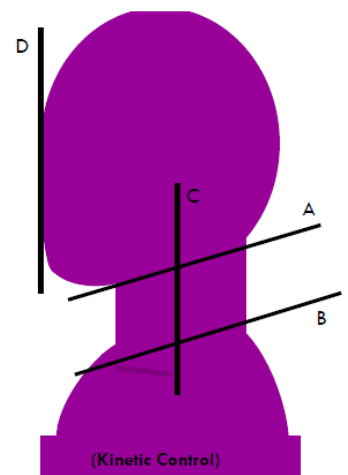
**Er bestaat wel een relatie tussen houding en spierfunctie.**

**Er bestaat ook een relatie tussen de spierfunctie en pijn en pathologie!**

### Neutrale positie van je hoofd en nek

#### Houd je je hoofd wel goed?

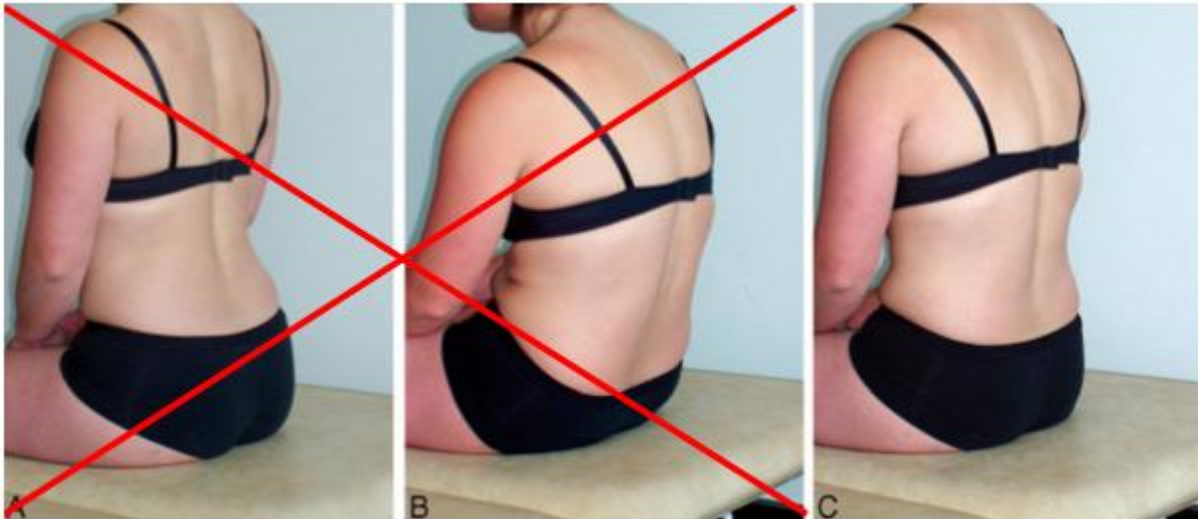
- Neutrale positie vanboven in de nek
  - C loopt door het midden van A en B
  - C zou verticaal moeten lopen OF 10° schuin naar voor
- Neutrale positie vanonder in de nek
  - D is de lijn die gelijk loopt met je gezichtsvlak
  - D zou parallel moeten lopen met C
- A = Lijn tussen je kaak tot bovenaan de nek
- B = Lijn tussen je sleutelbeen en de overgang van je nek naar je romp



## Neutrale positie van je rug en schouderbladen

Houd je je rug en schouderbladen wel goed?

- Allereerst moet je zitten op je zitbeen knobbels.
- De buik wordt lichtjes ingetrokken
- De borst wordt vooruit geduwd
- De schouders en schouderbladen worden naar achter en naar onder geduwd (Niet naar boven!)



Als je zit is het belangrijk dat beide benen gesteund zijn. De druk moet ook gelijk worden verdeeld over je linker en rechter been. Als je in zit eens met je bekken naar voor en acht beweegt, rol je over je zitbeen knobbels. De bedoeling is dat je hier recht op gaat zitten:

**A** = Deze persoon zit **voor** zijn zitbeen knobbels.

**B** = Deze persoon zit **achter** zijn zitbeen knobbels.

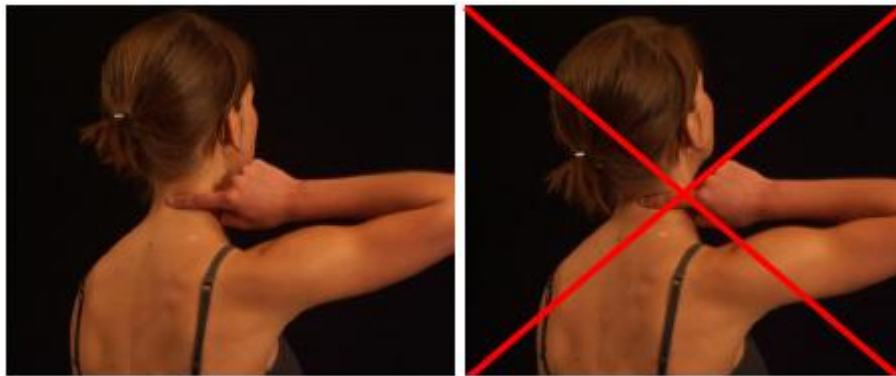
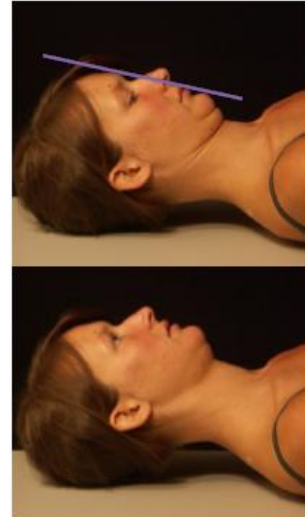
**C** = Deze persoon zit **juist** op zijn zitbeen knobbels.

## Oefentherapie

### Neutrale positie van je hoofd en nek

#### Oefening 1

- **Startpositie:** Zorg ervoor dat je ontspannen aan de oefening kan beginnen. Ga liggen met je benen opgetrokken. Lig met een rechte rug en kijk recht naar het plafond. Leg niets onder je hoofd, laat je hoofd gewoon rusten op het oppervlak waar je op ligt.
- **Oefening:** Maak een klein 'JA'-knikje met je hoofd. Blijf ademen en duw je tanden niet op elkaar. Bouw dit op. Probeer het eerst een paar keer en als het lukt, houdt het dan 10x5sec vast. Als dit lukt 10x10sec, ...
- **Controle:** Aangezien de beweging zich enkel helemaal bovenaan in de nek afspeelt mag de rest van je nek niet bewegen. Je kan 1 of 2 vingers achteraan in de nekholte plaatsen om te controleren of je hier niet gaat bewegen. Deze beweging is echter minimaal. Ook de spieren vooraan ter hoogte van de keel mogen niet meehelpen in de beweging. Ook hier kan ook een vinger plaatsen om te voelen of deze spieren gaan aanspannen. Indien dit het geval is stop je met de oefening en probeer je het opnieuw.



#### Oefening 2

- **Startpositie:** Idem aan oefening 1
- **Oefening:** Idem aan oefening 1, maar nu is het de bedoeling dat je je hoofd ongeveer 2cm gaat opheffen. LET OP: Behoudt het knikje!
- **Controle:** Ook hier kan je gaan controleren door midden van 1 of 2 vingers in de nekholte te plaatsen.



### Oefening 3

- **Startpositie:** Ga met een rechte rug tegen de muur staan, voeten op heupbreedte.  
**OF** ga wat verder weg van de muur staan en plaats een bal achter je hoofd.
- **Oefening:** Maak een knikje met je hoofd.
- **Controle:** Ook hier kan je gaan controleren door midden van 1 of 2 vingers in de nekholte te plaatsen.



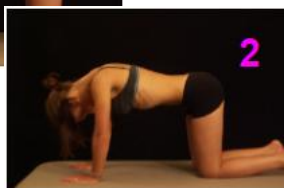
### Oefening 4

- **Startpositie:** Idem aan oefening 1
- **Oefening:** Idem aan oefening 2, maar nu ga je het oppervlak waar je op ligt inclineren. Dit kan door middel van de leuning van een ligstoel hoger of lager te zetten.
- **Controle:** Ook hier kan je gaan controleren door midden van 1 of 2 vingers in de nekholte te plaatsen.



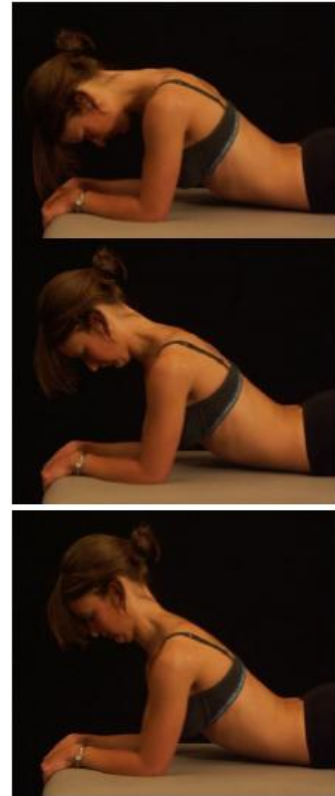
### Oefening 5

- **Startpositie:** Ga op handen en knieën zitten. Start met je nek in het verlengde van je rug en breng het knikje in.
- **Oefening:** Maak met je hoofd allerlei verschillende bewegingen.
  - Breng je hoofd naar voor
  - Breng je hoofd naar achter
  - Draai je hoofd van links naar rechtsBreng je hoofd dan terug naar de startpositie.



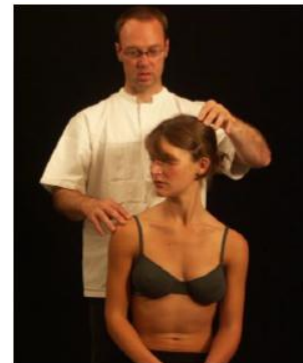
## Oefening 6

- **Startpositie:** Buiklig, steunend op de ellebogen **OF** in zit, steunend met ellebogen op de rugleun (zie foto's)
- **Oefening:** Laat het hoofd afhangen, breng het knikje in en beweeg het hoofd dan naar achter, terwijl je het knikje behoudt.
- **Controle:** Je mag het knikje niet lossen! Je blijft naar de grond kijken, dus niet recht naar voor.



## Oefening 7

- **Startpositie:** In zit of in stand met het hoofd tegen de muur.
- **Oefening:** Niet alleen tijdens het opheffen van het hoofd, maar bijvoorbeeld ook tijdens het draaien van het hoofd moet je proberen om het knikje te behouden doorheen de hele beweging.
- **Controle:** Het punt waar je hoofd de muur raakt moet hetzelfde punt blijven.



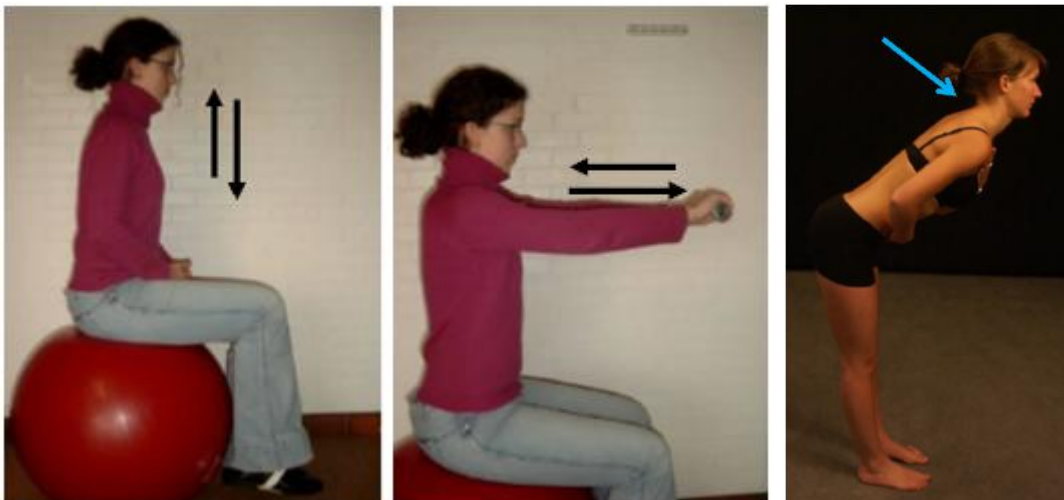
## Oefening 8

- **Startpositie:** In zit of in stand met het hoofd tegen de muur.
- **Oefening:** Hetzelfde kan bijvoorbeeld ook tijdens het opzij brengen van het hoofd. Je moet ervoor zorgen dat je recht naar voor kijkt terwijl je je oor naar je schouder brengt. Je moet dus weer proberen om het knikje te behouden doorheen de hele beweging.
- **Controle:** Het punt waar je hoofd de muur raakt moet hetzelfde punt blijven. Ga voor een spiegel zitten.



## Oefening 9

- **Startpositie:** Rechte houding op bal, knikje inbrengen.
- **Oefening:** Hoppen op de bal, armen recht voor je uitstrekken en terug naar je lichaam brengen (met een gewichtje: vb. 1l water), voorover buigen en zowel de rug als de nek recht houden, ...
- **Controle:** Behoudt het knikje!



**!!!INTEGREER DIT IN ALLE DAGDAGELIJKSE BEWEGINGEN!!!**

## Neutrale positie van je rug en schouderbladen

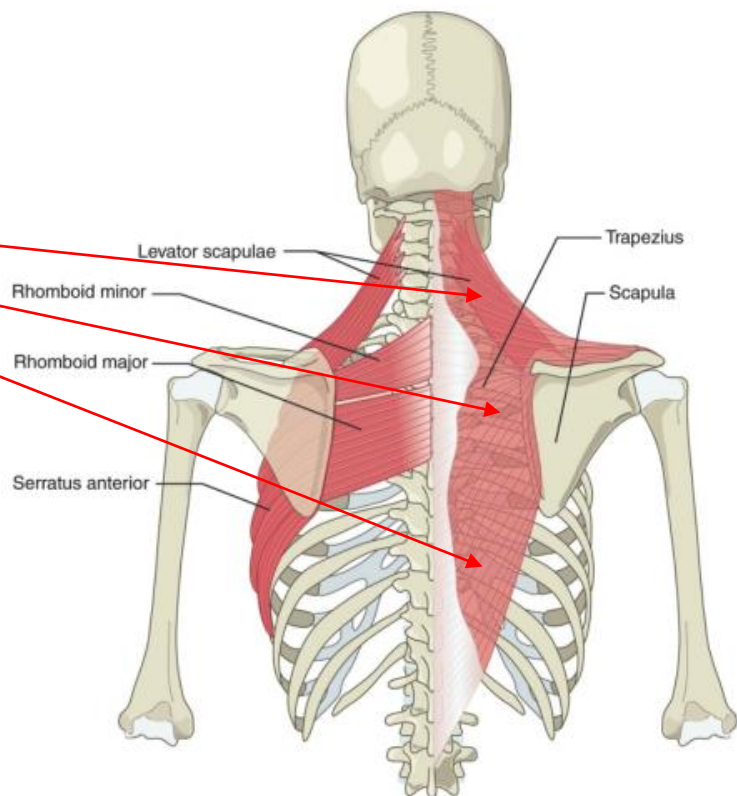
### Oefening 1

- **Startpositie:** Zit met een rechte rug (op je zitbeen knobbels). Eerst met de arm gesteund op tafel, erna zonder.
- **Oefening:** Breng je schouderblad naar achter en naar onder (Niet naar boven!)
- **Controle:** Houdt je duim van je andere hand tegen je schouderblad om de beweging te controleren.



De belangrijkste spieren die opgetraind moeten worden voor een goede houding te bekomen:

- Trapezius of monnikskapspier
  - Bovenste
  - Middelste
  - Onderste
- Serratus anterior



**!!!PROBEER TIJDENS ALLE OEFENINGEN HET KNIKJE TER HOOGTE VAN DE NEK TE BEWAREN!!!**

## Oefening middelste trapezius

### Oefening 1

- **Startpositie:** Buiklig. Indien je onderrug te zeer uitgehold wordt, plaats dan een kussen onder de navel. Breng je handen achter je nek.
- **Oefening:** Span eerst de spieren tussen de schouderbladen aan. Laat de handen liggen en breng de ellebogen naar boven. Behoudt dit 5x10sec, 10x10sec, ....
- **Controle:** De druk van je handen in je nek mag niet vergroten. Je hoofd mag niet mee naar boven bewegen.



### Oefening 2

- **Startpositie:** Buiklig. Indien je onderrug te zeer uitgehold wordt, plaats dan een kussen onder de navel. Steun op je voorhoofd door middel van een dubbele kin te maken. Plaats je armen langs je lichaam, gestrekte ellebogen, met de handpalmen op de grond.
- **Oefening:** Span eerst de spieren tussen de schouderbladen aan. Probeer met de duimen naar het plafond te wijzen en hef de armen naar boven.
- **Controle:** Blijven de duimen naar het plafond wijzen? Je hoofd mag niet mee naar boven bewegen.





### Oefening onderste trapezius

- **Startpositie:** Buiklig. Indien je onderrug te zeer uitgehold wordt, plaats dan een kussen onder de navel. Breng je armen boven het hoofd, maak twee vuisten en laat je duimen naar het plafond wijzen.
- **Oefening:** Span eerst de spieren tussen de schouderbladen aan. Hef vervolgens de armen naar het plafond. Behoudt dit 5x10sec, 10x10sec, ....
- **Controle:** De duimen moeten naar het plafond blijven wijzen. De handen en de ellebogen moeten op dezelfde hoogte blijven. Je hoofd mag niet mee naar boven bewegen.



### Oefeningen middelste/onderste trapezius

- **Startpositie:** Buiklig. Indien je onderrug te zeer uitgehold wordt, plaats dan een kussen onder de navel. Steun op je voorhoofd door middel van een dubbele kin te maken. Plaats je armen langs je hoofd, gestrekte ellebogen, de duimen wijzen naar het plafond.
- **Oefening:** Span eerst de spieren tussen de schouderbladen aan. Probeer met de duimen naar het plafond te wijzen en hef de armen naar boven.
- **Controle:** Blijven de duimen naar het plafond wijzen? Je hoofd mag niet mee naar boven bewegen.



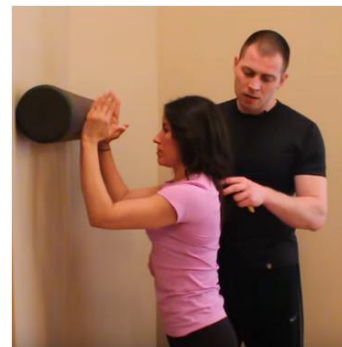
## Oefeningen middelste/bovenste trapezius

- **Startpositie:** Buiklig. Indien je onderrug te zeer uitgehold wordt, plaats dan een kussen onder de navel. Steun op je voorhoofd door middel van een dubbele kin te maken. Je armen maken een hoek van 90° met je lichaam, gestrekte ellebogen, de duimen wijzen naar het plafond.
- **Oefening:** Span eerst de spieren tussen de schouderbladen aan. Probeer met de duimen naar het plafond te wijzen en hef de armen naar boven. In een latere fase kan dit ook met gewichtjes.
- **Controle:** Blijven de duimen naar het plafond wijzen? Je hoofd mag niet mee naar boven bewegen.



## Oefening serratus anterior

- **Startpositie:** Sta met een rechte rug, plaats je onderarmen tegen de muur. De armen worden iets breder dan je lichaamsbreedte geplaatst. De duimen wijzen naar jezelf.
- **Oefening:** Schuif de armen in deze positie naar omhoog tegen de muur en kom terug. Er kan gebruik gemaakt worden van een rol om het glijden makkelijker te maken, aangezien de muur wel wat weerstand kan geven.
- **Controle:** Maak een vlotte beweging, zonder te schokken.



## Vragenlijsten

### Neck Disability Index

Vernon 1991

#### 1. Pijn

- Ik heb nu geen pijn
- Ik heb nu weinig pijn
- Ik heb nu matige pijn
- Ik heb nu vrij hevige pijn
- Ik heb nu zeer hevige pijn
- Ik heb nu de slechts denkbare pijn

#### 2. Persoonlijke verzorging (wassen, aan- en uitkleden)

- Ik kan goed voor mezelf zorgen zonder dat de pijn toeneemt
- Ik kan goed voor mezelf zorgen hoewel dat de pijn doet toenemen
- Voor mezelf zorgen is pijnlijk en gaat langzaam en voorzichtig
- Voor mezelf zorgen lukt goed maar vaak met enige hulp
- Elke dag voor mezelf zorgen lukt meestal alleen met hulp
- Ik kan mezelf niet aankleden; mezelf wassen gaat moeilijk en ik blijf in bed

#### 3. Tillen

- Ik kan een zwaar gewicht tillen zonder dat de pijn toeneemt
- Ik kan een zwaar gewicht tillen, maar dat doet de pijn toenemen
- De pijn weerhoudt mij van het optillen van een zwaar gewicht van de grond, maar zou dat wel kunnen wanneer dat gewicht hoger (bijv. op een tafel) gelegen is
- De pijn weerhoudt mij ervan om zware dingen op te tillen, maar het lukt me wel om lichte tot middelzware gewichten te tillen als ze makkelijk geplaatst zijn
- Ik kan alleen zeer lichte gewichten tillen
- Ik kan helemaal niets tillen of dragen

#### 4. Lezen

- Ik kan zo veel lezen als ik wil zonder pijn in mijn nek
- Ik kan zo veel lezen als ik wil met weinig pijn in mijn nek
- Ik kan zo veel lezen als ik wil met matige pijn in mijn nek
- Ik kan niet zo veel lezen als ik zou willen vanwege de matige pijn in mijn nek
- Ik kan bijna niet meer lezen vanwege de hevige pijn in mijn nek
- Ik kan helemaal niet meer lezen

#### 5. Hoofdpijn

- Ik heb helemaal geen hoofdpijn
- Ik heb af en toe lichte hoofdpijn
- Ik heb af en toe matige hoofdpijn
- Ik heb vaak matige hoofdpijn
- Ik heb vaak hevige hoofdpijn
- Ik heb bijna altijd hoofdpijn

#### 6. Concentratie

- Ik kan mij goed concentreren zonder moeite wanneer ik dat wil
- Ik kan mij goed concentreren met enige moeite wanneer ik dat wil
- Het kost mij duidelijk moeite om te concentreren wanneer ik dat wil
- Het kost mij veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil
- Het kost mij zeer veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik kan mij helemaal niet concentreren

#### 7. Werk

- Ik kan zo veel werk doen als ik wil
- Ik kan alleen mijn gewone werk doen, maar niet meer
- Ik kan het grootste deel van mijn gewone werk doen, maar niet meer
- Ik kan mijn gewone werk niet doen
- Ik kan bijna geen enkel werk meer doen
- Ik kan helemaal niet meer werken

#### 8. Autorijden

- Ik kan autorijden zonder enige nekpijn
- Ik kan autorijden zo lang als ik wil met weinig pijn in mijn nek
- Ik kan autorijden zo lang als ik wil met matige pijn in mijn nek
- Ik kan niet autorijden zo lang als ik wil vanwege de matige pijn in mijn nek
- Ik kan bijna niet meer autorijden vanwege de hevige pijn in mijn nek
- Ik kan helemaal niet meer autorijden

#### 9. Slapen

- Ik heb geen moeite met slapen
- Mijn slaap is heel licht gestoord (minder dan 1 uur wakker)
- Mijn slaap is licht gestoord (1 tot 2 uur wakker)
- Mijn slaap is matig gestoord (2 tot 3 uur wakker)
- Mijn slaap is fors gestoord (3 tot 5 uur wakker)
- Mijn slaap is volledig gestoord (5 tot 7 uur wakker)

#### 10. Vrije tijd

- Ik kan aan alle activiteiten meedoen zonder enige pijn in mijn nek
- Ik kan aan alle activiteiten meedoen met enige pijn in mijn nek
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik aan de meeste, maar niet alle, gebruikelijke activiteiten meedoen
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik aan maar weinig gebruikelijke activiteiten meedoen
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik nagenoeg aan geen activiteiten meedoen
- Ik kan aan geen enkele activiteit meer meedoen

#### Interpretatie

Per vraag zijn er 6 antwoordcategorieën. De eerste antwoordcategorie (score 0) geeft geen beperkingen aan, de laatste categorie (score 5) betekent de meeste beperkingen. De totaalscore is de som van de tien delen vragen (maximaal 50) vermenigvuldigd met factor 2. De gevonden waarde representeert het "beperkingen-percentage" (0-100%).