

## Workshop oefeningen bij rug-, nek- en schouderklachten.

### Wanneer ontstaan er klachten in rug, nek en schoudergordel tijdens het werk al pedicure?

Als de belasting, werkactiviteiten tijdens voetverzorging, groter is als de belastbaarheid. De belastbaarheid van het lichaam wordt bepaald door de fysieke en mentale conditie.

Zoals de conditie van spierkracht, lenigheid, spiercoördinatie, spierspanning en houding bepalen hoe belastbaar je bent.

Ter vermindering en preventief van klachten is het altijd belangrijk om je eigen werkhouding in de gaten te houden.

De juiste houding bestaat niet. De juiste houding is afwisseling en beweging! Bij zitten kan je wel letten op een zo gunstig mogelijk stand van de wervelkolom.

### Zithouding en werkhouding

- Zit op je zitknobbels en bekken in het midden zodat je een normale lendelordose in de rug hebt en een gestrekte boven rug. Zowel met of zonder rug leuning. Hoogte van zitvlak of gebruik van kussens, instellen op grotere heuphoek van 90 graden. Juiste werkkruk die deze actieve zithouding stimuleert zijn de zadelkrukken met of zonder rugleuning. <https://www.manutan.be/nl/mab/zadelkruk-pony-op-wielen>
- Bij het naar voren buigen om te werken, buig met een rechte rug in je heupen naar voren i.p.v. in rug en nek. Zo blijft het hoofd in een rechte lijn met de gehele wervelkolom zodat de nekspieren niet overbelast worden.
- Zet de rug vaak in beweging door het bekken te kantelen, naar voren holle rug en naar achteren bolle rug ter ontspanning van de gehele rugspieren.
- Aanschaf van een wigkussen is ook een mogelijkheid ter stimulatie van de actieve zithouding.



- Let op schouders, bij vermoeidheid van de armen bij de werkzaamheden dat je ze niet gaat optrekken naar de oren. Houd ze laag en opzij. Werk vooral met inzet van

**de grote armspieren door de ellebogen te heffen zijwaarts en iets naar buiten gericht. Bij vermoeidheid even laten rusten. Afstand tussen voet en ogen 20-30 cm. En 10 cm boven elleboog hoogte.**

## **Oefeningen voor tussen cliënten door of thuis.**

### **Gespannen rug en nek- en schoudergordel:**

- Recht op zittend bekkenkantelen evt. handen op knieën en bij hol maken van de rug goed doorstrekken in de boven rug door aan de knieën te trekken. 20x
- Handen achter het hoofd, ellebogen opzij, boven rug zijwaarts buigen en draaien, van links naar rechts, 20 x
- 4-kantje met de schouders, naar voren-omhoog-naar achteren-laag trekken. De schouderbladen laag en naar elkaar toe vasthouden 5 sec. ter ontspanning van de nek- en schoudergordelspiers. 5x
- Oefeningen voor het rekken van de verkorte gespannen nek- en schouderpiers, recht op zitten, hoofd zuiver naar rechts 30 sec. vasthouden, stretch mag je voelen aan de kant waarvan je af buigt. Idem andere kant 30sec.
- Hoofd opzij en schuin naar voren, stretch van de schouderheffer, 30 sec. vasthouden. Idem andere kant, deze 5 keer per dag herhalen.
- Recht op zitten, twee vingers op de kin, dubbele kin maken door hoofd zuiver naar achteren te bewegen, stretch van de piers aan de achterkant van de nek, 5 x 5 sec.

### **Gespannen armspieren:**

- Paar keer per dag of na iedere cliënt, handpalmen tegen elkaar voor de borst, ellebogen naar buiten, probeer zover mogelijk naar beneden te gaan met de polsen en onderarmen maar handpalmen blijven tegen elkaar, stretch voor de hand buigers. 30 sec. vasthouden
- Idem met de handruggen tegen elkaar maar nu polsen en onderarmen omhoog. Handruggen blijven zoveel mogelijk tegen elkaar.

### **Voor goede doorbloeding van boven rug, nek- en schoudergordel piers**

Armen zwaaien onder schoudergordel van voor naar achteren van opzij naar voren of om en om.

Bij een wandeling laat de armen flink mee zwaaien, geeft ontspanning.

**Veel succes, stel eerst je werkplek zo gunstig mogelijk in, let op je zithouding en werkhouding en zet je lijf af en toe in beweging!!**

**Pien Bongers, oefentherapeut, oefentherapie.pienbongers@gmail.com**

[www.blueskyergonomics.nl](http://www.blueskyergonomics.nl)