



1



2



3



4

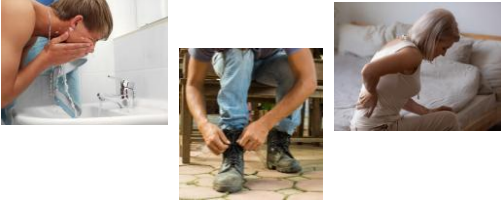


5



6

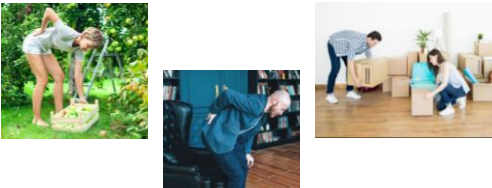
Waarom zijn er zo veel rugklachten?



1. Veel bol ruggebruik in **thuisituaties** en hiermee gebruikt men de beschermende werking van de rugspieren niet

7

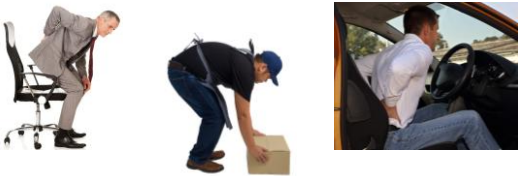
Waarom zijn er zo veel rugklachten??



1. Veel bol ruggebruik in **thuisituaties** en hiermee gebruikt men de beschermende werking van de rugspieren niet.

8

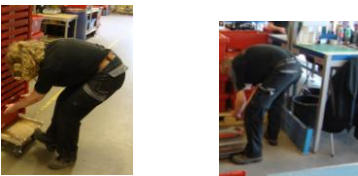
Waarom zijn er zo veel rugklachten?



1. Veel bol ruggebruik in **werksituaties** en hiermee gebruikt men de beschermende werking van de rugspieren niet

9

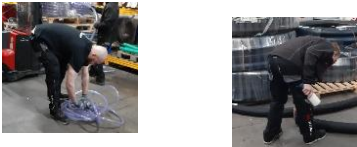
Waarom zijn er zo veel rugklachten?



1. Veel bol ruggebruik in **werksituaties** en hiermee gebruikt men de beschermende werking van de rugspieren niet

10

Waarom zijn er zo veel rugklachten?



1. Veel bol ruggebruik in **werksituaties** en hiermee gebruikt men de beschermende werking van de rugspieren niet

11

Waarom zijn er zo veel rugklachten?



2. Heel veel worden mensen te zware en onveilige bolle tiltechnieken aangeleerd waarbij de rugspieren niet of slecht worden gebruikt

12

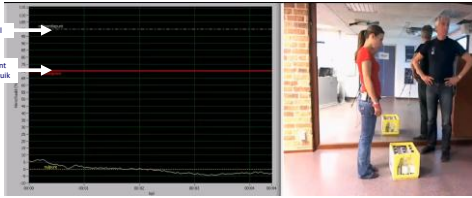
In de volgende dia wordt onveilig ruggebruik gemeten met de BodyGuard



De BodyGuard

13

Bij bukken met rechte knieën gaat de rug maximaal bol



Bij tillen met diepe kniebuiging gaat de rug net zo bol
En is er een net zo'n slechte werking van de beschermende rugspieren

14

Wat moet je doen om een doos veilig op te pakken?



Zo wordt het **heel veel** aanbevolen, maar zo moet het in ieder geval **niet**, veel en veel te zwaar en de rug wordt bol met een slechte werking van de beschermende rugspieren

15



Zo wordt het **heel veel** aanbevolen, maar zo moet het in ieder geval **niet**, veel en veel te zwaar en de rug wordt bol met een slechte werking van de rugspieren

16

Waarom zijn er zo veel rugklachten?



Tegenwoordig bevelen veel (para)medici **zelfs** deze tiltechnieken aan

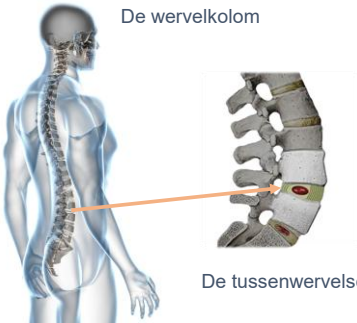
3. Veel (para)medici raden tegenwoordig zelfs onveilige bolle tiltechnieken aan waarbij de rugspieren niet of slecht worden gebruikt

17



De rug zit behoorlijk ingewikkeld in elkaar

18

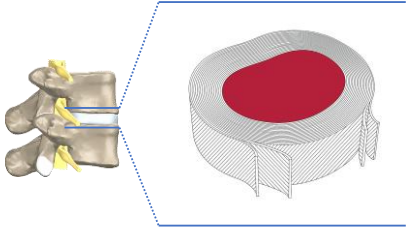


De wervelkolom

De tussenwervelschijf

19

Zo ziet de TWS eruit, een kern die is omgeven door banden



20

De Tussenwervelschijf



Een perfect veer- en voedingssysteem

wees er dus zuinig op

21

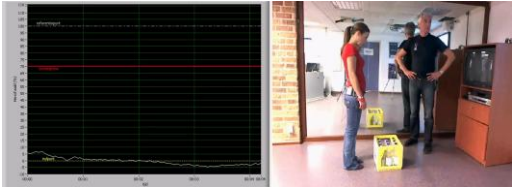
Hoe overbelast je de rug?



Overmatig bol ruggebruik is de oorzaak
geen gebruik rugspieren = veel spanning op de banden

22

Hoe krijg je rugklachten onder controle?



23

Uit de wetenschap

Met de STEP GewichtHeffersTechniek is de rug niet alléén minder bol
maar gebruik je de (rug)spieren ook veel beter



Bol

0%

Working rugspieren bij bol ruggebruik is 0%

24

Deze STEP lezing in één beeld samenvattend



25

Hoe krijg je rugklachten onder controle?

We gaan je drie STEP GewichtHeffersTechnieken (GHT) aanleren
Die zijn gemakkelijk, natuurlijk, sportief, veilig en gezond met een goed gebruik van de beschermende rugspieren



Als je de 3 STEP GewichtHeffersTechnieken goed gaat gebruiken
herstel je snel en voorkom je herhaling van je rugklachten

26

Bij bukken en tillen en weer opkomen is er met de STEP
GewichtHeffersTechnieken (GHT) direct en steeds een perfecte inschakeling van
de rugspieren en dat voorkomt overbelasting van de rug



Bij GHT werken de rugspieren
100% van de tijd

27

GewichtHeffersTechnieken

Waar let je op!

Drie belangrijke aspecten

28

Veilig ruggebruik is afgeleid van de techniek van gewichtheffers



Zij gebruiken hun (rug)spieren goed en voorkomen zo
dat alle spanning op de banden komt

29

GewichtHeffersTechnieken



1. Knobbels weg door Perfect (rug)spiergebruik

30

GewichtHeffersTechnieken

2. De Knie/Teen Lijn
De knieën niet verder buigen dan de tenen

31

GewichtHeffersTechnieken

3. Goede spreidstand

32

GewichtHeffersTechnieken

Vier extra aandachtspunten

33

Onverbrekkelijk verbonden met GHT

Verbinden, hiermee voorkom je verdraaiing in de rug

Afsteunen Kantelen Dichtbij

34

Praktisch trainen, ook met eigen materialen

I II III

35

Einde STEP Lezing
Waarom zijn er zoveel rugklachten?

36