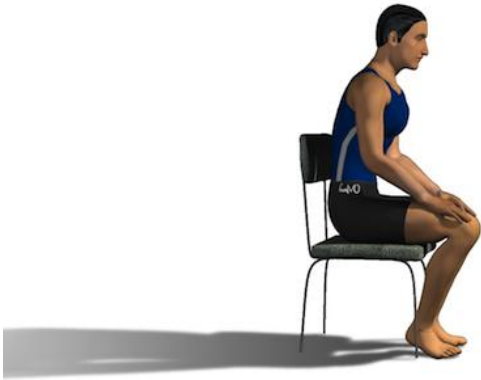
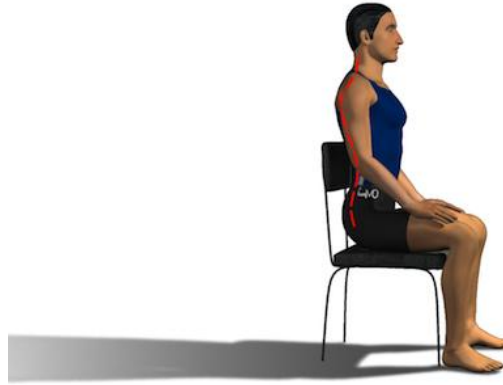
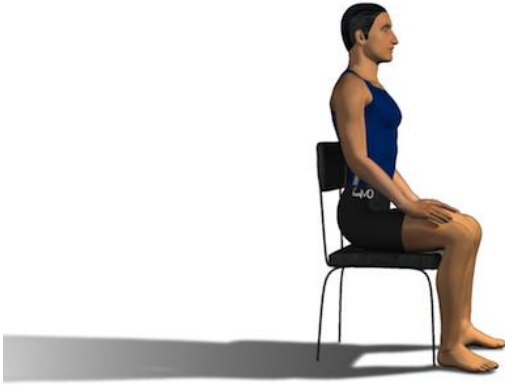


## De beste zithouding!



Zitten kan zwaar zijn voor de gewrichten en de wervelkolom. Bij deze een paar goede tips om het voor de wervelkolom 'dragelijk' te houden.

1. *Move well feel better.* De slogan van de website is een enorm belangrijk uitgangspunt! Met name omdat het omgekeerde helaas waar is; bij weinig beweging voelt u zich veelal slechter. We raden u dan ook aan veel te bewegen gedurende de dag! Zodoende vermindert de constante druk op uw gewrichten, stimuleert u de doorbloeding en houdt u de spieren actief.
2. De beste zithouding is daarom ook een bewegelijke zithouding. Een zithouding die verandert van houding. Ofwel verander uw houding elke 10-15 minuten! Kleine veranderingen zorgen al voor grote verschillen!
3. Houd uw beide voeten op de grond, ofwel sla de benen niet over elkaar.
4. Uw heupen moeten iets hoger uitkomen dan uw knieën. Met als gevolg dat uw benen iets naar beneden hellen.
5. Voorkom een ingezakte houding. Steek uw hoofd niet te ver naar voren, zorg ervoor dat uw hoofd in lijn is met uw nek en de rest van de wervelkolom.

6. Houd uw schouderbladen naar achter/ elkaar getrokken. Denk als het ware dat u een pen moet vasthouden tussen uw schouderbladen. De spieren tussen de schouderbladen moeten dus actief zijn. Breng uw schouders ook niet omhoog, maar houdt deze ontspannen omlaag.
7. Uw rug heeft van nature verschillende curves. In de onderrug is deze licht gehold. Het teveel hollen of bollen van de onderrug kan slecht voor de druk op uw gewrichten. Kantel uw bekken dusdanig dat u recht zit en focus op een 'neutrale' holling van de onderrug. Vraag uw therapeut voor meer advies hierover.
8. Zorg ervoor dat u uw buikspieren actief houdt, dit houdt in dat u de buikspieren licht aanspant. Voor het gemak noemen we dit het 'bracing principe' in andere teksten kan hier ook naar gerefereerd worden als het co-contractie principe. U spant uw buikspieren aan, net alsof u een klap zou kunnen opvangen in de buik, echter moet de samentrekking dusdanig mild zijn dat een normale buikademhaling kan plaatsvinden. Het goed gebruiken van de buikspieren is essentieel voor een gezonde rug!



Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder