

Infokaart over rugklachten

De rug, de tussenwervelschijf is de zwakke schakel

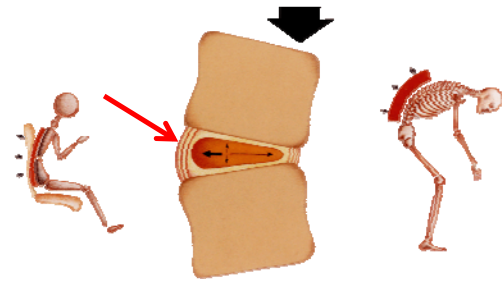


In stand in holle houdingen zijn de spanningen **LAAG achter**

1

De rug, pas op met een **Bolle rug**

Vooraf bij zware belastingen en langdurige houdingen




In bolle houdingen zijn de spanningen **achter HOOG**

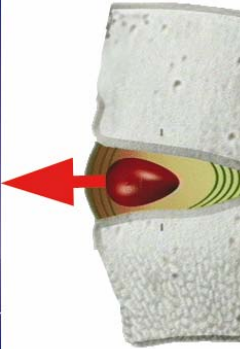
2

Zitten, Kort en 30 minuten

Lage rugbelasting in kg. bij persoon van 80 kg.



De rug en zitten



Grote spanningen **ACHTER (in kg) bij langdurig **BOL** zitten**

3

Zet je Rug Op Slot met de STEP GewichtHeffersTechnieken

Lage spanning **achter**



Dan gebruik je je rug veilig. Zo voorkom je rugklachten en herstel je snel bij rugklachten

4

Gebruik ook bij Zitten GewichtHeffersTechnieken



Wissel gemakkelijk zitten (1) altijd regelmatig af met opgestrekt "GHT" zitten (2) Sta altijd op met opgestrekte "GHT" rug (3 of 4) Dit geldt voor alle zithoudingen en alle (auto)stoelen

6

GewichtHeffersTechnieken Wetenschappelijk verantwoord

De STEP basis GewichtHeffersTechniek is wetenschappelijk onderzocht aan de **Vrije Universiteit van Amsterdam**.

In vergelijking met tillen met rechte knieën en een bolle rug en in vergelijking met gehurkt tillen zijn belangrijke voordelen van de STEP GewichtHeffersTechniek aangetoond namelijk:

- * 25% minder rugbolling
- * 25% minder rugbelasting;
- * veel minder kniebelasting dan gehurkt tillen

5