

10

# tips voor een rug in topvorm



**Equilli**

UITVINDERS VAN NACHTRUST

# Help jezelf aan een goede nachtrust

Equilli heeft een duidelijke missie: onze klanten een betere nachtrust bieden. We komen dan ook vaak in contact met mensen die te kampen hebben met rugklachten.

Een matras op maat van je lichaam is een belangrijke eerste stap, maar wat je overdag doet heeft ook een grote impact. Als je weet waarop je moet letten, kom je al een heel eind.

Daarom verzamelden we tien tips & tricks die je eenvoudig kan toepassen in je dagelijkse leven. Probeer ze uit en geniet van een pijnvrije nacht!





## dr. ir. Vincent Verhaert

Slaapexpert en mede-oprichter Equilli

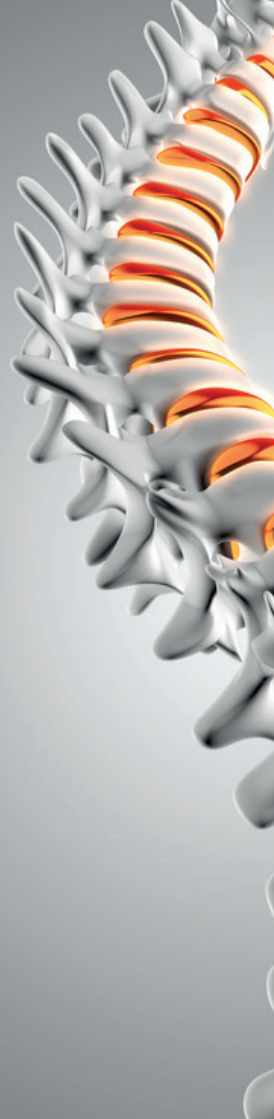
Vincent behaalde zijn doctoraat met een proefschrift over ergonomisch slapen. Omdat hij zijn onderzoek niet kon laten rusten, richtte hij in 2014 Equilli op? Het doel? Slaapcomfort creëren op maat van de klant, met de service die daarbij past.



1

## **Varieer, doseer en beweeg**

Je rug houdt niet van te veel, te lang of te zwaar. Verander daarom overdag vaak van houding. Doseer door geen al te zware lasten te tillen en pas steeds het hefboomprincipe toe door je knieën te gebruiken. Beweeg voldoende, niet alleen om te voorkomen, maar ook om te genezen. Beweging versterkt je rugspieren en zorgt ervoor dat je rug soepel blijft.





## 2

### **De ene rugoefening is de andere niet**

Niet elke rugoefening is geschikt voor iedereen. We onderscheiden drie categorieën:

- ▶ **mobiliserende oefeningen**
- ▶ **stabiliserende oefeningen**
- ▶ **spierversterkende oefeningen**

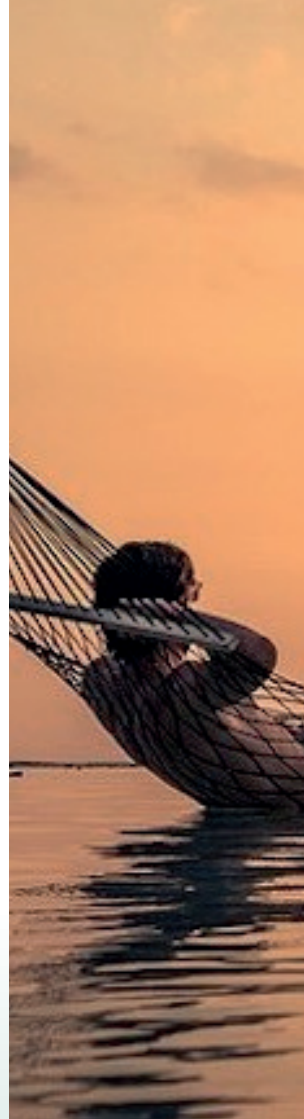
De meeste mensen focussen te veel op de spierversterkende oefeningen. Bovendien is niet enkel het type oefening belangrijk, maar ook de kwaliteit van de uitvoering. Laat je adviseren door een therapeut of rugcentrum, zodat je steeds de juiste balans vindt.

# 3

## Beheers je stressniveau

Stress betekent letterlijk spanning en ontstaat wanneer je vechtluchtmechanisme in werking treedt. Op korte termijn heeft stress alleen maar voordelen: je hartslag stijgt, je spieren spannen zich aan, je wordt alerter en functioneert beter.

Wanneer dit te lang aansleept, ontstaan er problemen. Rugpijn is zo'n probleem, vooral bij mensen die er sowieso al gevoelig voor zijn. Probeer je stressniveau dus te beheersen en vermijd langere periodes van stress.





# 4

## Niemand is perfect

Het klinkt misschien vreemd, maar vaak merken we dat perfectionisme een rol speelt bij voortdurende rugklachten. Net zoals in andere domeinen, kan perfectionisme een zegen en een last zijn. De lat te hoog leggen is een trigger voor langdurige stress en de klachten die daarmee gepaard gaan. Bovendien hebben perfectionisten de neiging om opkomende pijnsignalen niet te herkennen of ze te onderdrukken.

Het perfecte scorebord heeft zijn eigen gevaren. Zeg tijdig nee en negeer de waarschuwingen van je lichaam niet.

# 5

## **Staar je niet blind op de oorzaak van je klachten**

De overgrote meerderheid van de rugklachten zijn specifiek: ze worden niet veroorzaakt door een specifieke beschadiging, ziekte of afwijking. Wat er precies aan de hand is, weten we niet.

Heel wat mensen hebben het moeilijk met die boodschap. Ze willen de oorzaak van hun probleem kennen, zodat ze aan de genezing kunnen beginnen.

Je kan een hernia hebben zonder klachten, maar ook klachten zonder hernia. Zelfs zonder duidelijke diagnose is het een goed idee om je klachten serieus te nemen en eraan te werken.





## 6

### **Acute pijn? Niet panikeren!**

Wanneer rugpijn plots opduikt, spreken we van acute rugpijn. Da's altijd even schrikken, maar als het de eerste keer is, kan de paniek je echt om de oren slaan.

Veel mensen durven zich dan niet meer te bewegen uit angst om nog meer pijn te ervaren of omdat ze blijvende letsels willen voorkomen. Toch is er geen reden tot ongerustheid. De klachten verdwijnen doorgaans spontaan, al duurt dit soms enkele weken. In die periode moet je net blijven bewegen. Zo vermijd je dat je spieren verstijven en je in een vicieuze cirkel terechtkomt.

Pijnstillers kunnen nuttig zijn om je terug in beweging te krijgen. Neem ze enkel in overleg met je arts en onthoud dat dit een tijdelijke oplossing is. Als hevige pijn langer dan zes weken aanhoudt, keer je best terug naar je dokter.

# 7

## Je stoel is een sluipmoordenaar

Zitten is het nieuwe roken. We zitten gemiddeld 55 % van de tijd dat we wakker zijn. En de wetenschap is duidelijk: dat is ongezond! Zitten lijkt ontspannend, maar het plaatst je lage rug onder constante druk. Blijf dus meer rechtop staan, ook op het werk. Gebruik staande bureaus, veer om het halfuur even recht, telefoneer al wandelend en dwing jezelf om pauzes staand of kuierend door te brengen.

Er is steeds meer technologie voorhanden om je hierbij te helpen. Investeer bijvoorbeeld in een smartwatch die je vertelt wanneer het tijd is om je benen te strekken.





## 8

### **Houd je bed voor 's nachts**

Bij Equilli zijn we uiteraard grote fans van comfortabele matrassen! Toch moedigen we je aan om je bed overdag zo veel mogelijk te mijden en in beweging te blijven.

Nood aan wat platte rust? Beperk die tot een halfuur of maximaal een uur en neem een houding aan die je rugpijn verlicht. Plaats een kussen of handdoek in je lenden of knieholte wanneer je op je rug ligt. Verkie je op je zijde te liggen? Plaats het kussen dan tussen je knieën.

Probeer niet weg te dommelen, want dat verstoort je slaap-waakritme. Slapen doe je nog altijd best 's nachts.

# 9

## Onderhoud een gezonde levensstijl

Een gezonde levensstijl heeft niet enkel een positieve invloed op je fysieke en mentale gezondheid, maar doet ook wonderen voor je rug.

Je weet intussen dat beweging essentieel is. Daarnaast is een evenwichtig dieet enorm belangrijk. Wie regelmatig water drinkt, houdt zijn gewrichten soepel.

Slaap voldoende en houd een regelmatig slaapritme aan. Zo raakt je interne klok niet onregelgd. Gun jezelf het comfort van een matras op maat, zodat je rug 's nachts optimaal kan herstellen.





10

## **Pas je leef- en werkomgeving aan**

Creëer de juiste omstandigheden voor een gezonde rug:

- ▶ **kies de juiste hoogte voor je beeldscherm en je bureaustoel**
- ▶ **investeer in een mobiel bureau waaraan je zowel kan staan als zitten**
- ▶ **pas de positie van je werk- en keukenblad aan**

Laat ook je slaapkamer voor je werken! Matwerk is een must. Kies voor een matras die past bij je lichaamsbouw en slaaphouding.

# En natuurlijk, o kies de juiste matras!

Beter slapen begint bij je matras. Maar hoe weet je dat je de juiste keuze maakt? Een korte test in de toonzaal zegt weinig over je slaapcomfort op lange termijn.

Voor Equilli is nachtrust een wetenschap. Onze Sleep Scan meet je slaaphouding, waarna we een matras op jouw maat ontwerpen. Je rug zal je dankbaar zijn!

Wil je na verloop van tijd toch iets aanpassen? Dankzij het modulaire ontwerp van Equilli kunnen we je matras snel perfectioneren. Ook na je aankoop blijven we je dus ondersteunen.



# Hoe kunnen o wij je helpen?

Ben je op zoek naar meer tips over gezond slapen?  
Bezoek onze website en volg onze blog.

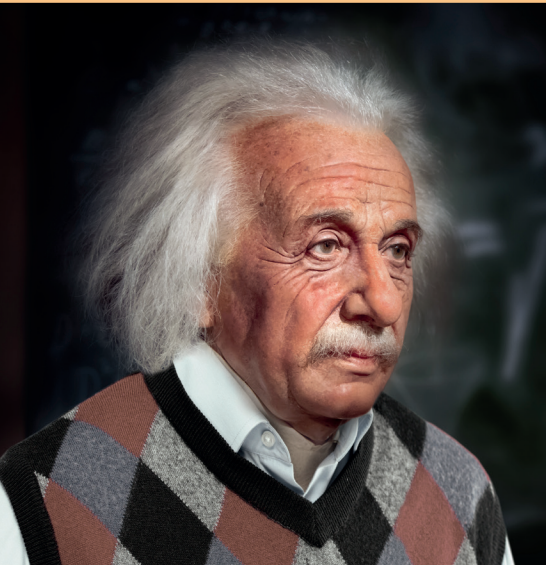
[equilli.com/blog](https://equilli.com/blog)

Wil je een persoonlijke Sleep Scan of ben je geïnteresseerd in onze bedden of hoofdkussens? Spring dan binnen in een van onze winkels. Onze verkopers staan je bij met raad en daad. De locatie van alle winkels vind je op onze website.

[equilli.com/winkels](https://equilli.com/winkels)



# Alles is relatief, behalve je nachtrust



Wetenschappers durven alles in vraag stellen, van de oorsprong van het universum tot de manier waarop je slaapt. Bij Equilli zit wetenschap in ons DNA. We maken onze modulaire matrassen op jouw maat en steunen daarbij op stevig universiteitsonderzoek. Want een goede nachtrust begint bij de juiste matras. Dat is een wetenschap!

**logo + contact  
dealer**

**EQUILLI**  
UITVINDERS VAN NACHTRUST