

Het ABC van een gezonde rug

“Een gezonde rug bestaat enkel in een gezond lichaam.”

Stel: je bent “Minister van Rug & andere chronische pijnen” en je mag twee dingen op beleidsvlak veranderen wat de aanpak hiervan betreft. Welke dingen zouden dat dan zijn? En waarom?

1. Iedere beroepsopleiding zou een verplicht vak moeten krijgen over hoe om te gaan met je wervelkolom of je lichaam in het algemeen. Algemene info over hoe je de kans het grootst maakt om geen klachten te ontwikkelen en specifieke raadgevingen over hoe je je rug het best gebruikt bij het beroep waarvoor je een opleiding volgt.

2. Om een mentaliteitsverandering te krijgen kunnen we best al vroeger starten, bijvoorbeeld in de biologielessen van het middelbaar onderwijs. De vruchten zullen een generatie later geplukt worden, omdat dan zowel de werknemers, als de werkgevers, als de beleidsmensen het normaal vinden om hier aandacht voor te hebben en ‘verplichtingen’ niet meer nodig blijken te zijn. ❤️

