



- Osteopathie
- Shiatsu
- Energiemeting
- Gezonde rug

Christope Wolfs  
Osteopaat D.O.  
0476 363 000

Sara Peeters  
Shiatsu – Yoga  
0478 237 427

Hasseltsesteenweg 107  
3720 Kortesseem

[www.chensa.be](http://www.chensa.be)  
[info@chensa.be](mailto:info@chensa.be)



## Chensa nieuws

### 3 minuten releases

Nieuw zijn onze 3 minuten releases: korte video's om pijn en spanning te verminderen in specifieke situaties. Bekijk alvast de 3' release voor pijn bij lang zitten op [www.chensa.be/gezonde-rug](http://www.chensa.be/gezonde-rug)  
Deze en alle andere releases (pijn bij lang staan, pijn in stresssituaties, ochtendpijn en pijn na een lange werkdag) zijn opgenomen in onze online rugprogrammas 'ABC voor een gezonde rug' en 'Cure by Flow'.

### ZOOM sessies

Voor Cure by Flowleden is er een wekelijkse gratis ZOOM bewegingssessie op dinsdagavond.  
Neem deel via [www.chensa.be/cure-by-flow](http://www.chensa.be/cure-by-flow)



## Gezonde rug

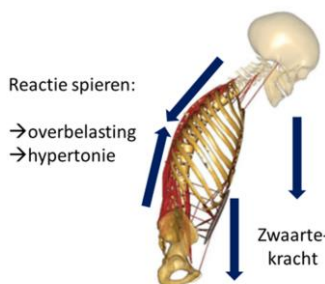
### Krijgen we rugklachten door te zwakke spieren?

Er wordt algemeen aangenomen dat we chronische rugklachten ontwikkelen door te zwakke rugspieren. Maar is dat wel zo?  
In een uitgebreide literatuurstudie over dit onderwerp werd deze theorie getoetst aan klinische bevindingen van 30 onderzoeken [1].

De conclusie hiervan is dat bij mensen met chronische lagerugklachten een functionele verandering gebeurt ter hoogte van de spieren om de stabiliteit van de rug te vergroten. Deze wijst net op een hogere spanning van de rugspieren bij mensen met lagerugklachten. Dit wordt ook aangetoond door verschillende andere studies waaruit blijkt dat mensen met rugklachten bij bepaalde activiteiten hun spieren net MEER aanspannen dan mensen zonder klachten [2].

Dit is bovendien niet te wijten aan de pijn op zich of de angst voor bewegen die ontstaan zou kunnen zijn door langdurig ruglijden [3].

Het is dus ten minste twijfelachtig dat zoveel mensen rugklachten ontwikkelen door te zwakke spieren en het is dus minstens even twijfelachtig dat spierversterkende oefeningen alleen het probleem zullen verhelpen. Het is dan ook zeer zinvol om de oorzaak van deze verhoogde spierspanning te achterhalen en hier in te grijpen. Verneem hier meer over op [www.chensa.be/het-abc-voor-een-gezonde-rug](http://www.chensa.be/het-abc-voor-een-gezonde-rug)



Als ons zwaartepunt naar voor gaat, zorgen onze rugspieren ervoor dat we niet voorover vallen

1. Trunk muscle activity in LBP patients, an analysis of the literature.  
JH van Dieën, LP J Selen, J Chalewicki, 2003
2. Chronic low back pain and muscle activity during functional tasks.  
Maicom Lima, Arthur Sa Ferreira, et al., 2018
3. Investigating difference in trunk muscle activity in non-specific low back pain subgroups and no-low back pain controls during functional tasks: a case-control study.  
Rebecca Hemming, Liba Sheeran, et al., 2019.