

# Lambrechts J. (2021) Mag'Gezien, juni 2021, 20-21.



VOORSTELLING BOEK:  
HET ABC VAN EEN GEZONDE RUG

## Een gezonde rug dankzij **CHENSA**

EEN GESPREK MET CHRISTOPHE WOLFS UIT KORTESSEM



IEDERE PERSOON EN ELKE RUGKLACHT IS VERSCHILLENDE. ELKE OPLOSSING IS DUS OOK ANDERS. DE AANDACHTPUNTEN ZIJN DUS OOK NIET VOOR IEDEREEN GELIJK. AL MEER DAN 20 JAAR BEHANDEL IK MENSEN MET RUGKLACHTEN EN TRACHT IK PERSOONLIJK ADVIES TE GEVEN OVER DE MEEST GESCHIKTE AANPASSINGEN DIE MENSEN HET BESTE DOEN. DIT OM RUGKLACHTEN IN DE TOEKOMST TE VERMIJDEN OF BESTAANDE RUGKLACHTEN TE VERMINDEREN.

Dus was ik al geruime tijd aan het denken of het niet mogelijk is om een soort van handleiding te schrijven over de wervelkolom. Bij de meest idiotie aankopen zit er te gemiddeld een handleiding, maar iedereen heeft een wervelkolom, die nooit vervangen kan worden en toch leren we op geen enkel moment in ons leven om daar verantwoord mee om te springen.

En toen kwam corona, de praktijk gesloten tussen maart en mei 2020. Dit was het dwarsje in de rug dat ik nodig had om daadwerkelijk te beginnen schrijven. Door deze toch enkele periodes heb ik tijd gehad om 'Het ABC van een gezonde rug' te schrijven en als basis te gebruiken voor een online 8-weekse programma waarbij mensen stap voor stap begeleid worden naar een leven zonder rugklachten.

Ik ben ervan overtuigd dat als mensen begrijpen hoe hun rug werkt, ze meer gemotiveerd zijn om kleine, juiste aanpassingen te doen in hun leven en ervan overtuigd zijn dat ze zelf een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de gezondheid van hun rug. Door het geheel te beschrijven zal iedereen de bepalende factoren voor hen eruit kunnen pikken en hier op inzetten.

Mijn boek 'Het ABC van een gezonde rug' past het basisprincipe voor ziekte en gezondheid specifiek toe op de rug. Als in het menselijk lichaam de belasting lager is dan de belastbaarheid op dat moment zal er sprake zijn van gezondheid. Als de belasting hoger wordt dan de belastbaarheid ontstaan er symptomen. Waarschijnlijksgelaten van het lichaam dat op dat moment in het leven deze balans verstoord is. De basis voor een gezond leven is dan ook je belasting controleren en je belastbaarheid vergroten. Op gebied van de rug bespreek ik dit op drie grote gebieden.

**A.** De A van aanpassingen: Controleer je belasting door eenvoudige aanpassingen aan de wereld rondom ons. De top 3 van bezopen waar rugklachten het meest voorkomen zijn zeer divers (beeldschermwerkers, bouw, zorgsector). Dus is het belangrijk wat hetzelfde is voor al deze mensen, de zwaartekracht. Punt A gaat er dan ook over wat de rol is van de zwaartekracht op onze wervelkolom. Je leert er de zwaartekracht gebruiken als grote beschikbare kracht in plaats van er de hele dag tegen te vechten.

**B.** De B staat voor beweging; welke bewegingen zijn er mogelijk met onze rug. Door onze rechtopstaande houding gebruiken we onze rug zeer éénzijdig. In punt B zijn een paar basisoefeningen opgenomen om op een zeer toegankelijke manier ons éénzijdig bewegingspatroon te doorbreken. Deze basisoefeningen zijn gericht op beweging en niet op kracht. Sommige oefeningen vinden hun oorsprong in de yogafilosofie. Mijn vrouw, Sara is al jaren bezig met yoga en geeft hierin ook lessen. De basisoefeningen zijn ontstaan door samen honderden yogabewegingen en houdingen anatomisch en biomechanisch te analyseren en aan te passen. Yoga meent anatomy. Dit was meteen ook het ontstaan van Chensa. Christophe en Sara



**C.** In punt C gaan we verder in op onze algemene conditie: onze fysieke en mentale gezondheid. Een gezonde rug bestaat enkel in een gezond lichaam. Onze fysieke gezondheid wordt bepaald door onze stofwisseling, de juiste voeding, de juiste ademhaling voor onze lichaamscellen (in het boek zitten voedingspatronen die gebruikt kunnen worden als boodschappenlijstje.) In elke cel wordt deze brandstof verbrand om energie en warmte te produceren. Hiervoor is voldoende zuurstof nodig, vandaar de raad om voldoende buisje te komen en indien nodig een specifieke ademhalingsoefening om zeer snel zeer veel zuurstof aan het lichaam aan te bieden. Een laatste tip voor de fysieke gezondheid is voldoende beweging om alle energie en warmte snel rond te 'pompen' in het lichaam. Kies zeker een bewegingsvorm of sport die zowel fysiek als mentaal bij je past. Voor wat je graag doet maak je tijd, voor wat je niet graag doet heb je snel een excuus om het niet te doen. Naast onze fysieke gezondheid is onze mentale gezondheid van cruciaal belang. Wat doet stress met ons lichaam en hoe heeft dit invloed op ons systeem? In het algemeen en op onze rug in het bijzonder? Dit begrijpen is het begin van de oplossing, maar in 'Het ABC voor een gezonde rug' beschrijf ik invloeden op welke manier je kan ingrijpen om een ontoppenoemde vlichtreactie van het lichaam te verminderen.

'Het ABC van een gezonde rug' tracht aan te tonen dat rugklachten enkel een symptoom is en ontstaat uit een samenloop van omstandigheden. Rugklachten verminderen zal enkel lukken als we de klacht bekijken uit de totale mens, zijn belasting en belastbaarheid in acht nemen, zowel op fysiek als mentaal niveau.

Als je weet welke factoren een rol spelen, kan je gemiddelde inspanningen leveren op elk van de gebieden die op jou van toepassing zijn. Zo kan je ervoor zorgen dat je belastbaarheid verhoogt en je de belasting onder deze grens houdt.

**BOEK TE KOOP VOOR € 22,99**

Het ABC van een gezonde rug

Het boek is verkrijgbaar via onze website: [www.chensa.be/webshop](http://www.chensa.be/webshop) en in de betere boekhandel.

Chensa

Hasseltsesteenweg 107 - 3720 Kortesseme  
T: 0476 363 000 - T: 0478 234 727  
info@chensa.be www.chensa.be