

Een holistische aanpak voor een leven zonder pijn

Ontzettend veel mensen kampen met chronische rugklachten. Toch kun je zelf heel wat doen om rugpijn te voorkomen of te verlichten. Je moet alleen weten hoe je wervelkolom werkt, zodat je de juiste actie onderneemt. Maar net die kennis ontbreekt vaak.

Een slechte houding, stress, gewicht... Door een samenloop van verschillende belastende factoren duikt rugpijn plots op. Vanaf dan ontstaat een vicieuze cirkel. Door de pijn beweeg je minder en wordt je bloedsomloop minder gestimuleerd. Het gevolg? Zuurstof en voedingsstoffen bereiken nauwelijks je weefsels en afvalstoffen stapelen zich er op. Je zenuwstelsel raakt overprikkeld en de pijn neemt toe. Waardoor je nog minder gaat bewegen en nog meer pijn krijgt.

Het ABC van een gezonde rug geeft je alle kennis die je nodig hebt om je rug de zorg te geven die hij verdient. Je gaat jezelf en je omgeving aan elkaar aanpassen om een evenwichtige belasting van je rug te creëren, je gaat leren bewegen volgens de anatomie van je wervelkolom en leert hoe je algemene lichaamsconditie een belangrijke invloed uitoefent op de gezondheid van je rug. Zo neem je de gezondheid van je rug eindelijk zelf in handen.

- Uitgeverij Lannoo

‘Met dit boek hoop ik je beter begrip bij te brengen van de wondere wereld van het menselijk lichaam, zodat je inziet welke zinvolle aanpassingen je kunt doen in de manier waarop je leeft. Dat is de eerste stap: de A van aanpassen. Ik toon je heel concreet hoe je anders kunt staan, zitten en liggen om je rug te ontlasten. Daarna komt de B van bewegen, zodat je de draagkracht van je rug stap voor stap kunt vergroten. En, last but not least, is er de C van je algehele conditie. Want vergis je niet: een gezonde rug kan niet zonder een gezond lichaam. Ook je gewicht, je stofwisseling en je algehele fysieke en mentale welzijn spelen dus een belangrijke rol.’

- **Christophe Wolfs**