

Thema 1

Rugklachten zijn vaak het gevolg van zwakke rugspieren.

In sportstudio's is het al decennialang bekend dat krachttraining rugpijn kan verhelpen. Dit werd tot op heden alleen proefondervindelijk vastgesteld. Soms hielp het, soms ook niet; incidenteel kon het voorkomen dat de rugklachten verergerden. Tegenwoordig weet men hoe men op een veilige en verantwoorde manier te werk moet gaan bij training van de rugspieren.

Wetenschappelijk

In de wetenschappelijke wereld heeft de universiteit van Florida een zeer vooraanstaande positie bij het doen van onderzoek naar de oorzaken en behandeling van rugklachten en dan met name het "krachtprobleem". Deze koppositie werd mede mogelijk gemaakt door de samenwerking met de machinebouwer Arthur Jones. Hij ontwikkelde in de jaren tachtig de eerste "MedX-Lumbar Extension" apparaat.

Met dit apparaat was het voor het eerst mogelijk het bekken te fixeren en enkel de krachten van de diepe lage-rugspieren te meten.

Met de resultaten van deze eerste metingen aan dit apparaat konden op slag alle eerdere studies die tot dan toe over rugklachten werden gepubliceerd als achterhaald worden beschouwd.

Vervolgens werden duizenden personen getest op de "LE-Machine" lieten een verrassend beeld zien. Uit de resultaten van de testen bleek dat de meeste mensen over te zwakke lumbale-extensoren(=rugstrekken) beschikken. Niet alleen mensen met rugklachten, maar ook gezonde vrijwilligers en zelfs zeer getrainde atleten!

Wat vooral verbazingwekkend wakte, was de mate en omvang van de zwakte.

Door vervolgens deze spieren gericht te gaan trainen nam de kracht van deze spieren met enkele honderden procenten toe. En dan vooral de maximale kracht !

De mate waarin de kracht toeneemt staat in directe relatie tot de vooraf bestaande zwakte: hoe zwakker een spier is, des te meer kan hij worden getraind en des te groter is te toename in kracht.

Therapie

Tegenwoordig stellen vooraanstaande orthopeden dat de oorzaak van alle rugklachten in ongeveer 80% van de gevallen gelegen is in de zwakte van de rugspieren. En wel in hoofdzaak de lumbale extensoren (rug strekkers die ons in staat stellen op te komen uit buiging en rechtop te staan) en de diep liggende (autochtone) rugspieren. Met deze kennis in hun achterhoofd ontwikkelden de wetenschappers van de universiteit van Florida een methode, die het behandelen van patiënten met chronische rugklachten mogelijk maakte. De resultaten waren opzienbarend: niet nam alleen de kracht spectaculair toe en namen de klachten af, maar wat ook opviel: dit alles in zeer korte tijd.

Het behandeltraject omvat maximaal ongeveer 12 weken, met hooguit 1 à 2 sessies per week. Als u geen pijn meer heeft en uw kracht is hersteld, dan volstaat het om 2 x week de rugspieren te blijven trainen of eens in de vier weken te trainen op het LE-apparaat.