

Thema 3

Met kracht tegen rugpijn

Drs. H. Bultman

Doelgerichte krachttraining helpt bij rugpijn.

Tijdens een groots opgezet wetenschappelijk onderzoek in de VS kon de relatie tussen zwakke rugspieren en rugpijn op overtuigende wijze worden vastgesteld. Daarbij gold in een groot aantal gevallen: hoe meer kracht, des te minder pijn.

In Japan toonde de arts Manohar Panjabi met een experiment aan dat de wervelkolom zonder spieren slechts met 2 kilo een belast kan worden, voordat deze zich vervormd en instabiel wordt.

Casus

De heer X, een druk bezette manager uit Eindhoven had al langer dan vier jaar steeds weer rugpijn die zich in de onderrug lokaliseerde. Om zijn rugpijn kwijt te raken had deze vijftig jarige man het gebruikelijke circuit van alle mogelijk denkbare therapieën doorlopen: van bewegings-therapie, warmtepakkingen, massage, chiro- en osteopathie tot aan cortison injecties en Tai-Chi aan toe.

Het effect was echter niet blijvend en uiteindelijk zelfs nul. Toen hij enige tijd mijn spreekuur had be-ocht en hij bij Forcemed begonnen was zijn rug te trainen, namen zijn klachten binnen enkele weken spectaculair af. Inmiddels is hij zo goed als klachtenvrij nadat hij de specifieke krachttraining volgens de Forcemed methode heeft afgesloten en traint inmiddels ter behoud van het bereikte resultaat naar volle tevredenheid 2x per week bij Forcemed.

Zwakke spieren leiden tot rugpijn

In vele gevallen geldt: hoe meer kracht, des te minder pijn.

De methode van Forcemed (Musculoskeletal Strength Training & Therapie) berust op het wetenschappelijke verkregen inzicht, dat rugpijn vaak door geïsoleerde sterking van de diepe rugspieren kan worden verholpen.

Hoe zwakker deze rugspieren, des te minder ondersteunen ze de wervelkolom. Dit leidt tot een (relatieve) overbelasting van spieren en de

wervelkolomstructuren waardoor rugpijn het gevolg is.

Therapie

De door gericht training versterkte rugspieren ondersteunen en ontlasten de wervelkolom en de tussenwervelschijven.

Deze specifieke en geïsoleerde training van de kleine wervelspieren vereist een zeer specifieke techniek, die kan worden uitgevoerd op de test- en therapietoestellen van MedX.

T.b.v. van de medische krachttherapie zijn MedX-toestellen voor het eerst al in de jaren 80 in Europa met succes gebruikt. Volgens de Nelson-studie* is ruim 85% van de chronische rugpatiënten na de medische krachttherapie vrij van pijn.

Forcemed en het nut ervan

Krachttraining bij Forcemed wil niet zeggen dat we dat de bouw van Arnold Schwarzenegger nastreven, maar er wordt naar gestreefd de spieren als dragende en ondersteunende massa van het lichaam op te bouwen.

Getrainde spieren hebben een hogere dichtheid en belastbaarheid. Daardoor bieden ze een natuurlijke bescherming tegen blessures.

Door een regelmatige trainingsprikkel aan te beelden neemt de weerstand van het lichaam toe, worden de leeftijdsgebonden aftakelingsprocessen vertraagd en de botstructuur verstevigd.

Hoe ouder de mens wordt, des te belangrijker is een gedoseerde krachttraining.

Gewenste bijwerking

Anders dan bij bijwerkingen veelal het geval is, zijn de bijwerkingen van krachttraining gewenst. Spieren en figuur worden strakker, het lichaam ziet er gewoon beter uit. Uiteraard voelt men zich lekkerder in zijn of haar vel zitten. De lichaamshouding verandert in positieve zin, wat wederom zijn invloed heeft op het zelfbewustzijn.

* " The Clinical Effects of intensive, Specific Exercise on Chronic Low Back Pain: A Controlled Study on conservative patients with 1-Year Follow Up. Brian W Nelson, Orthopedics, Vol. 18, No 10. Oct 95