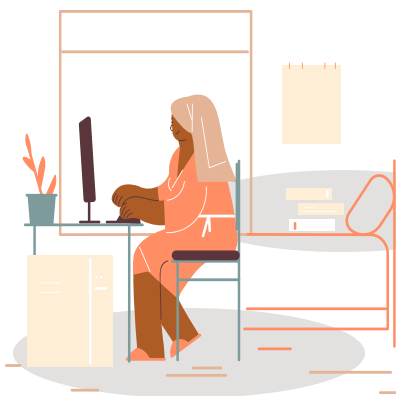


De juiste houding? Wat weten we daarover?



1 De juiste houding bestaat niet



- Er bestaat geen enkel wetenschappelijk bewijs voor DE correcte houding
- Er bestaat ook geen bewijs dat een "foutieve" houding rugklachten veroorzaakt

2 Verschillende houdingen zijn een natuurlijk gegeven



- Iedereen heeft een eigen natuurlijke kromming in de wervelkolom en deze kromming kan sterk variëren
- Geen enkele kromming in de wervelkolom hoeft rugklachten te veroorzaken

3 Het is veilig om comfortabele houdingen aan te nemen



- Het is veilig om verschillende houdingen uit te proberen
- Sommige houdingen kunnen rugklachten doen verminderen

4 De wervelkolom is robuust en kan veel hebben



- De wervelkolom is robuust en kan veel hebben. Hij is gemaakt om te bewegen en om gewicht te dragen in meerdere houdingen
- Over het algemeen hoeft de rug dan ook niet te worden "beschermd"

5 Zitten is niet gevaarlijk



- Langer dan 30 minuten in een houding zitten is niet gevaarlijk
- Echter, regelmatig bewegen of van houding veranderen kan bij eventuele klachten de pijn of stijfheid verminderen

6 Niet voor iedereen geldt hetzelfde



- Houdingsonderzoek voorkomt niet alle klachten op de werkplek, maar kan wel zinvol zijn
- Houdingen en bewegingen zijn per persoon verschillend. Andere houdingen aannemen of de rug "vastzetten" zijn geen bewezen adviezen

CONCLUSIE

- Er bestaat niet één correcte houding, zitten is niet gevaarlijk
- De rug is robuust en kan veel houdingen en bewegingen uitvoeren en dragen

