

DE ULTIEME GIDS VOOR

ZITTEN,
STAAN &
SLAPEN



ZONDER JE LICHAAM TE VERPESTEN

Wist je dat de manier waarop je zit, staat en slaapt schade toe kan brengen aan je lichaam, en dat het de manier waarop je eruitziet, hoe je je voelt, en hoe je je beweegt kan beïnvloeden?

Hopelijk is je antwoord 'ja'. Ik krijg veel vragen over hoe mensen hun stoel moeten afstellen op het werk, welk matras of kussen het beste is, en over wat de beste hardloopschoenen zijn. Dit laat zien dat de meeste mensen zich er in ieder geval bewust van zijn dat er goede en slechte manieren zijn om te zitten, staan en slapen. Maar wist je ook dat sommige stoelen, schoenen, matrassen en kussens je lichaam slechter maken zonder dat je daar erg in hebt?

Het kan makkelijk zijn om te verdwalen in alle verschillende opties als je niet precies weet wat nu eigenlijk goed of slecht is voor je lichaam. Onthoud dat alles wat je in de winkel kan vinden daar niet altijd ligt omdat het goed voor je is! Het is verkrijgbaar omdat er blijkbaar een markt voor is. Als je de verkeerde keuzes maakt voor je lichaam, zal je gezondheid met de tijd langzaam verslechteren. In deze gids zal ik uitleggen wat de beste keuzes zijn om het structurele frame van je lichaam, ook wel je lichaamshouding genoemd, te ondersteunen.

Laten we eerst kijken naar wat je houding precies is voordat ik door de tips voor zitten, staan en slapen heenga. Je houding is de manier waarop je lichaam zich rechtop houdt terwijl je zit, staat en ligt. Als ik je zou vragen om op te staan zodat ik naar je houding kan kijken, zou je jezelf waarschijnlijk van je beste kant laten zien, in een zo goed mogelijke houding. Het probleem hiervan is dat dit een verkeerd beeld geeft. Je zal deze houding niet lang vast kunnen houden als het niet je natuurlijke houding is. Je spieren kunnen je maar een bepaalde tijd omhoog houden op deze manier. Zodra ze vermoeid raken zak je weer in je normale houding. Dit is de houding die je hebt als je rondloopt en zit overdag. Een betere manier om je houding te beoordelen is daarom om je te vragen in te ademen, uit te ademen, ontspan en laat je lichaam inzakken. Op deze manier kun je niet 'vals spelen' door je spieren te gebruiken, en krijg ik een goed beeld van hoe het structurele frame van je lichaam eruit ziet. Zoek maar eens een spiegel op en probeer het zelf!



Links: een ingezakte, voorwaartse houding. Rechts: een goede houding.

Klaar? En, hoe zag je eruit? Als je weinig verschil ziet tussen je beste houding en je ontspannen ingezakte houding gaat het goed met je. Niet stoppen met lezen, het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je dit zo houdt. Met een paar simpele tips en adviezen kun je de kans dat je op den duur een slechte houding ontwikkelt verkleinen. Dit kan een hoop lichamelijke klachten voorkomen. Als je houding er niet zo mooi uitzag in de spiegel moet je zeker doorlezen! Ondanks dat de adviezen in deze gids de tijd niet terug kunnen draaien en al je problemen op kunnen lossen, kun je er dan wel voor zorgen dat je niet nog grotere problemen krijgt.

Je houding gaat niet alleen over hoe je er aan de buitenkant uitziet; het gaat om hoe je lichaam van binnen functioneert. Helaas zijn er nog steeds veel mensen die denken dat een slechte houding alleen een cosmetisch probleem is. De meeste mensen weten niet dat je houding een veel grotere rol speelt, en dat een slechte houding feitelijk een gezondheidsprobleem is. Een optimale houding is essentieel als je zo gezond mogelijk wil zijn. Waarom? Het is simpel: **een betere houding = een betere functie van je zenuwstelsel = verbeterde algehele gezondheid.**

Laat het me wat beter uitleggen.

STRUCTURE = FUNCTION



malfunction



optimal function

YOUR BODY IS THE SAME.
optimal POSTURE = optimal HEALTH

Je skelet is het structurele frame van je lichaam. Je ruggengraat, ook wel wervelkolom genoemd, levert de structurele steun om rechtop te kunnen staan. Je wervelkolom bestaat uit 24 botten genaamd wervels. Binnen in je wervelkolom zit je ruggenmerg. Je ruggenmerg is de centrale verbinding tussen je hersenen en de rest van je lichaam. Het is de centrale verwerkingseenheid die samen met je hersenen je centrale zenuwstelsel vormen. Belangrijke zenuwen van je ruggenmerg komen tussen de botten van je wervelkolom vandaan, en lopen naar de rest van je lichaam. Op deze manier stuurt je zenuwstelsel iedere cel in je lichaam aan. De toestand van je zenuwstelsel bepaalt op deze manier direct hoe het met je gezondheid gesteld is.

Dagelijkse stress en overbelasting van je wervelkolom (ongelukken of valpartijen op je rug, langdurig zitten, staan of slapen in slechte houdingen, etc.) kunnen ervoor zorgen dat je wervels een beetje scheef gaan staan. Dit kan ervoor zorgen dat de signalen tussen je hersenen en je lichaam verstoort raken, en vermindert de functie van je zenuwstelsel. Je lichaam kan deze scheefstanden niet altijd zelf corrigeren, helemaal als een wervel naar voren is verschoven. Je wervels hebben geen spieren om ze terug te trekken naar achteren. Door deze voorwaartse verschuivingen begint je lichaam algeheel naar voren in te zakken.

Een slechte houding kan ervoor zorgen dat er meer druk op je ruggenmerg komt te staan, wat ervoor zorgt dat de functie van je zenuwstelsel nog verder vermindert. Helaas gebruiken de meeste chiropractoren, fysiotherapeuten, manueel therapeuten en osteopaten vooral technieken die wervels naar voren schuiven door van achteren op de rug te duwen. Dit kan voor tijdelijke pijnverlichting zorgen, maar het maakt een lichaam vaak slechter op de lange termijn. Doordat mensen door deze technieken niet uit hun voorovergebogen houding komen wordt de lichaamsstructuur slechter. Ik werk alleen met technieken die je lichaamshouding zo veel mogelijk verbeteren.

In tegenstelling tot wat veel mensen geloven, is een goede houding afhankelijk van de stand en functie van je wervelkolom, en niet van hoe sterk je spieren zijn. Je spieren helpen natuurlijk om je lichaam rechtop te houden, maar hoe sterk ze ook zijn, na een tijdje zullen ze vermoeid raken, en begint je lichaam in te zakken. Zo lang de structurele problemen in je wervelkolom niet aangepakt worden zullen spieroefeningen geen langdurig effect hebben op je houding.

Een slechte houding kan allerlei problemen in je bewegingsapparaat veroorzaken. Als je geen scheefstanden in je wervelkolom hebt komt er de minste belasting op je spieren en banden terecht, waardoor je minder snel blessures en pijn zal krijgen. Nu je het verband tussen je houding, je wervelkolom en je zenuwstelsel begrijpt kun je waarschijnlijk nog wel meer klachten bedenken die met een slechte houding te maken hebben. Wat dacht je van moeite met ademen, een verminderde bloedcirculatie en hormoonregulatie, en een slechte spijsvertering? Een voorwaarts ingezakte houding wordt ook gelinkt aan een slechte mentale staat, verminderde energie, hoge bloeddruk, verhoogde kans op een hartaanval, en vroegtijdig overlijden. Denk je nu nog steeds dat je houding alleen met je uiterlijk te maken heeft?



ZITTEN 

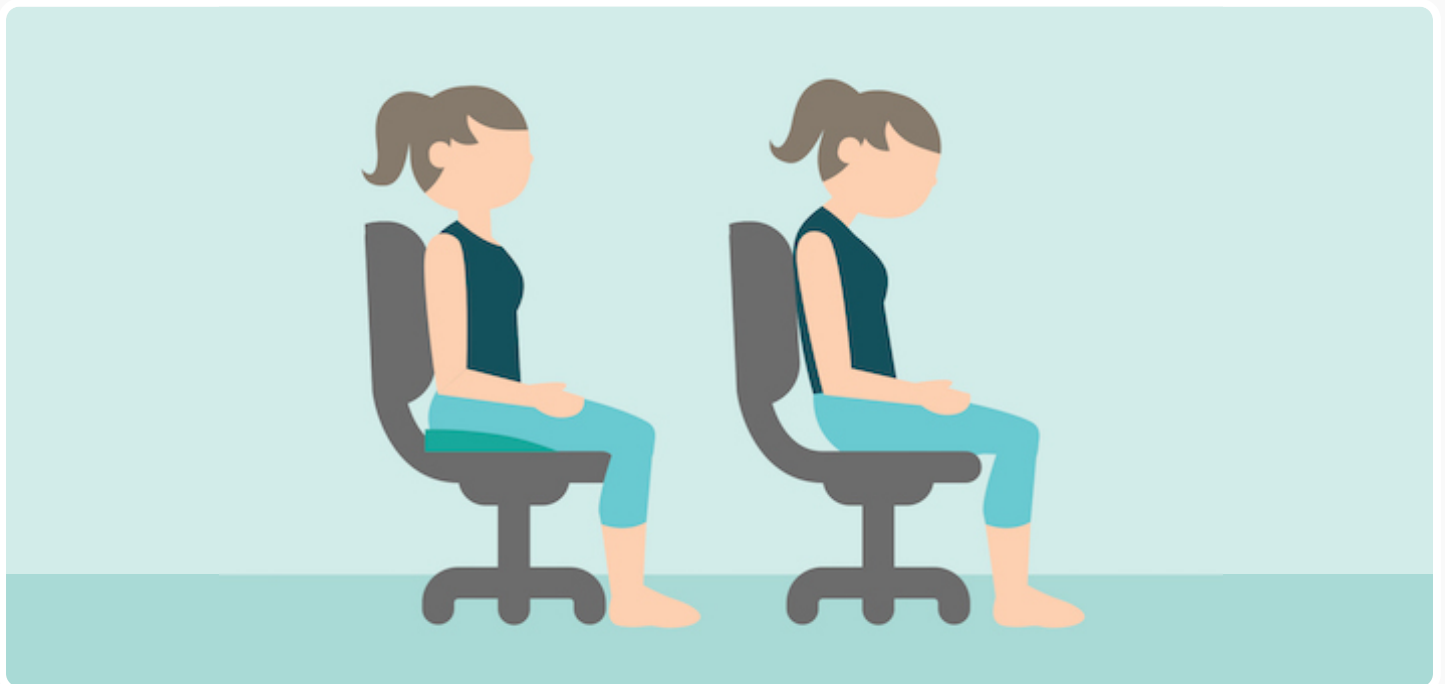
STAAN 

SLAPEN 

We weten allemaal dat we rechtop moeten zitten in plaats van ingezakt op de bank. We weten ook allemaal dat we op een 'goede' stoel moeten zitten. Maar wat is een goede stoel? De meeste stoelen zijn ontworpen om er mooi uit te zien, niet om ergonomisch goed voor ons te zijn. Ze zijn ook ontworpen voor de 'gemiddelde persoon'. Maar kijk eens om je heen. Wat als de 'gemiddelde persoon' een verschrikkelijke houding heeft? Ja, je raadt het al: de meeste stoelen zijn ontworpen om comfortabel te zijn voor mensen met een slechte houding. Denk bijvoorbeeld aan de stoelen in een vliegtuig. Heb je wel eens gemerkt dat ze voorover gebogen zijn en ze je daardoor in een ingezakte houding duwen? Als je zelf een slechte houding hebt vind je dit soort stoelen misschien wel lekker zitten, omdat ze je goed ondersteunen in je slechte houding. Als je houding nog vrij goed is op het moment en je blijft op dit soort stoelen zitten, creëer je uiteindelijk problemen voor jezelf.

Een goede stoel heeft een rechte, platte rugleuning, en een plat, stevig zitvlak om op te zitten. Een goede stoel is ook hoog genoeg, en is gekanteld zo dat de achterkant van het zitvlak is wat hoger dan de voorkant. Dit is om ervoor te zorgen dat je heupen hoger blijven dan je knieën. Pas op dat je niet wegzakt in de stoel. Als je in een stoel wegzakt wordt je lichaam niet genoeg ondersteund. Helaas zijn de meeste stoelen niet gemaakt zoals hierboven omschreven is. Er zijn echter wel manieren om een slechte stoel beter te maken.

Stoelen die wel een plat zitvlak hebben, maar niet zo gekanteld zijn dat de achterkant hiervan hoger is dan de voorkant, kunnen aangepast worden door middel van een wigkussen. Op deze manier wordt je bekken alsnog zo gekanteld dat de natuurlijke curve van je onderrug intact blijft. Stoelen die een kuil in het zitvlak hebben of rugleuningen die naar achteren gekanteld staan zijn moeilijker aan te passen. Het is het best om deze te vermijden. Stoelen die een holle rugleuning hebben kunnen aangepast worden door een kussen of opgevouwen handdoeken in de holling te leggen.



Een wigkussen zorgt ervoor dat je heupen hoger blijven dan je knieën, waardoor je een neutrale bekkenstand en een normale curve van je onderrug houdt.

Zorg ervoor dat de stoel op je werk goed afgesteld staat, aangezien dit waarschijnlijk de plek is waar je het meest zit. Kijk ook eens goed naar de stoel in je auto, en waar je thuis het meest op zit. Ik ben bang dat het moeilijk wordt om een zachte bank aan te passen... je kan het proberen met wigkussens en normale kussens, maar je bent waarschijnlijk beter af als je op een andere stoel gaat zitten. Op een slechte stoel zitten kan ervoor zorgen dat je wervels naar voren gedrukt worden. Zoals eerder genoemd kan je lichaam dit niet zelf oplossen, en zal je lichaam naar voren inzakken. Je zorgt op deze manier in principe zelf voor problemen in je lichaam. Het goede nieuws is dat je nu weet hoe je dit op kan lossen, en het dus makkelijker wordt om problemen te voorkomen.

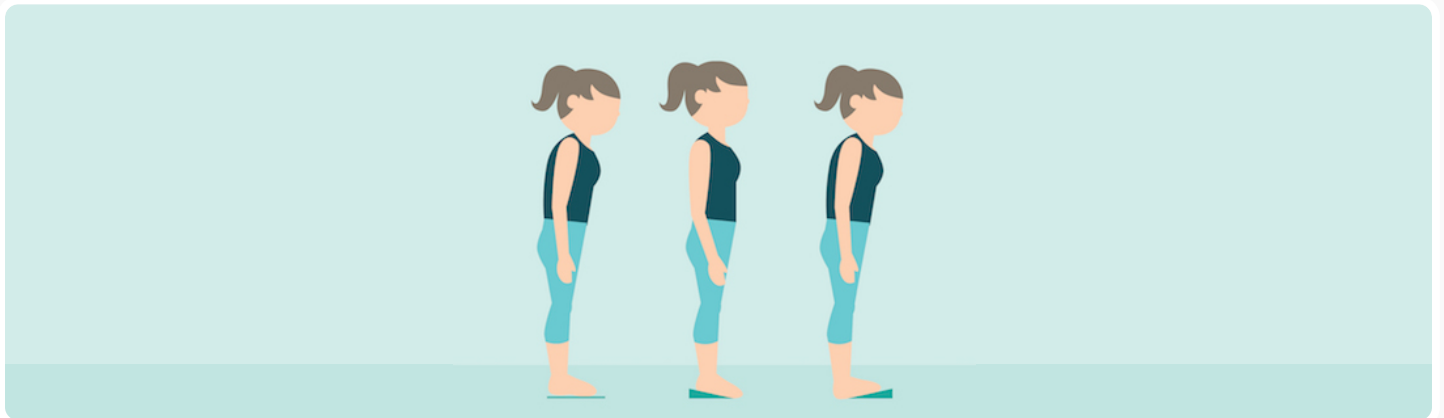
ZITTEⁿEN,

STAAN

SLAPEN

Staan begint natuurlijk met je voeten. Je lichaam is gemaakt om op blote voeten over ongelijke ondergronden te lopen. Hoewel op blote voeten waarschijnlijk het beste voor ons is, is het niet erg praktisch. De oplossing: barefoot schoenen. Deze schoenen zijn erg minimalistisch, zijn gevormd naar je voeten en hebben dunne, flexibele zolen. Op deze manier kunnen je voeten hun werk doen zoals dit bedoeld is. Alle spieren in je voeten worden gebruikt waardoor je voeten sterker worden, en je kunt de grond onder je voeten voelen. Als je op Google zoekt naar 'barefoot schoenen' en je ze niet modieus genoeg vindt, kunnen je huidige schoenen misschien aangepast worden om de schade die veel schoenen aanrichten te minimaliseren.

Een van de belangrijkste punten voor schoenen is dat ze vlak moeten zijn van binnen, zonder voetboog ondersteuning of een inzakking bij de hiel. Sommige schoenen hebben een ingebouwde holling bij de hiel; andere schoenen ontwikkelen dit naar verloop van tijd als ze ingelopen zijn. Om dit op te lossen kun je dunne hakverhogingen in je schoenen leggen. Hierdoor wordt de binnenkant van de schoen weer vlak. Als je schoenen bij de hiel ingezakt zijn zorgt dit voor een kanteling van je bekken naar voren. Om dit te compenseren gaan je hoofd en schouders naar voren inzakken. Zoals eerder besproken is deze voorwaarts ingezakte houding slecht voor je en belangrijk om te voorkomen. Een kleine hak aan de buitenkant van je schoen is meestal prima zolang de binnenkant van de schoen maar vlak is.



Links: platte schoenen zonder een hakverhoging. Je hielen zakken een beetje in, waardoor je bovenlichaam naar voren komt. Midden: goede houding met een kleine hakverhoging. Rechts: Naar voren ingezakte houding door een ingezakte hiel.

Schoenen met veel demping zoals sneakers en sportschoenen zijn ook schoenen die je het best kunt vermijden. Deze schoenen zorgen ervoor dat je de grond onder je voeten niet meer kan voelen, en krijgen meestal vrij snel een ingezakte hiel. Ze hebben een erg zachte binnenkant waardoor je hiel lager zakt dan de voorkant van je voet. Harde schoenen met dikke zolen zijn misschien beter tegen het inzakken van de hielen, maar zijn niet flexibel genoeg om je voet normaal te laten bewegen.

Probeer ook weg te blijven van voetboog ondersteuning. Dit zorgt er ook voor dat je voeten niet normaal kunnen bewegen. Een hoop mensen hebben platte of ingezakte voeten, en hebben daarom voetboog ondersteuning in hun schoenen zitten. Als je de stand van je voeten op deze manier probeert te veranderen gaan andere gewrichten zoals je knieën, heupen, bekken of wervelkolom compenseren waardoor je hoogstwaarschijnlijk problemen in andere delen van je lichaam krijgt.

Het is het beste voor je voeten als ze ruimte hebben om te bewegen. Je voeten in puntschoenen wurmen is dus niet het beste idee. Probeer schoenen te dragen die genoeg ruimte vrijlaten om je tenen te laten spreiden bij het lopen.

Als je nog nooit voetproblemen hebt gehad denk dat alsjeblieft niet dat je dit deel over kunt slaan! Denk eraan dat we naar complete lichaamshouding en functie aan het kijken zijn, en dat alles met elkaar verbonden is. Als je nekpijn of rugpijn hebt zou zit bij je voeten kunnen beginnen. Als je voeten niet bewegen zoals ze horen te bewegen, gaat je lichaam op andere plekken in je lichaam compenseren.

ZITTEN,

STAAN &

SLAPEN

Waar ik bij uitstek de meeste vragen over krijg is slapen. Misschien omdat er zoveel opties zijn wat betreft matrassen en kussens – de meesten mensen weten niet waar we moeten beginnen en hopen dat ik het antwoord heb. Gelukkig is dit antwoord eigenlijk vrij simpel!

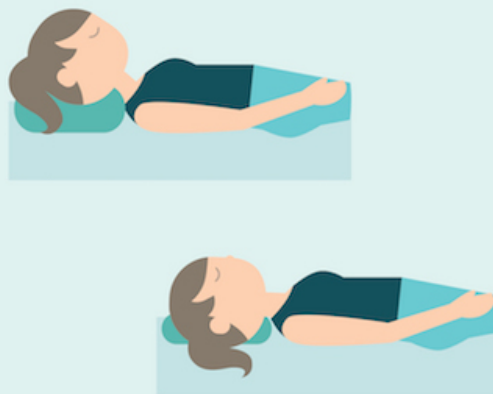
Voor je bed is stevig het beste om je lichaam in een goede houding te houden. Een stevig matras met een stevige bodem is ideaal. Vergeet memory foam/Nasa schuim/Tempur schuim! Een matras hoort je lichaam te ondersteunen. Als je erin wegzakt is het te zacht om je lichaam goed te ondersteunen. Zelfs als je het misschien wel lekker vindt liggen, comfortabel is niet altijd goed voor je lichaam. De meeste mensen merken dat ze minder problemen hebben bij het opstaan wanneer ze op een stevig matras slapen. Een te zacht matras kan problemen veroorzaken, en kan ervoor zorgen dat je de problemen die je al hebt in stand houdt.

Als je een stevig matras met een kussen dat precies de goede hoogte heeft combineert, zal je merken dat je frisser en zonder pijn wakker wordt. Een stevig latex matras zonder veren of pockets is een goed optie. Het mag een normaal matras zijn of alleen een topper die je als matras gebruikt. Als bed bodem is een vlakke, harde bodem of lattenbodem het beste. Je kan de lattenbodem ook verstevigen door multiplex platen erop te leggen. Dit klinkt misschien een beetje raar, maar voordat je een nieuw bed koopt kun je dit uitproberen door een paar nachten op een dekbed op de grond te slapen. Zorg er wel voor dat je de hoogte van je kussen precies goed hebt met de tips die verderop in deze gids staan.

Wat betreft slaaphoudingen is slapen op je zij het beste voor je wervelkolom. Op je zij slapen ondersteunt de natuurlijke krommingen van je rug. Om ervoor te zorgen dat je wervelkolom in een neutrale positie blijft liggen kan het helpen om een klein kussentje tussen je knieën te leggen. Op je rug slapen is niet slecht voor je lichaam, maar ook niet zo goed als op je zij slapen. Als je op je rug ligt worden de krommingen van je wervelkolom platter. Om wat druk van je onderrug af te nemen kan het helpen om een kussen onder je knieën te leggen.

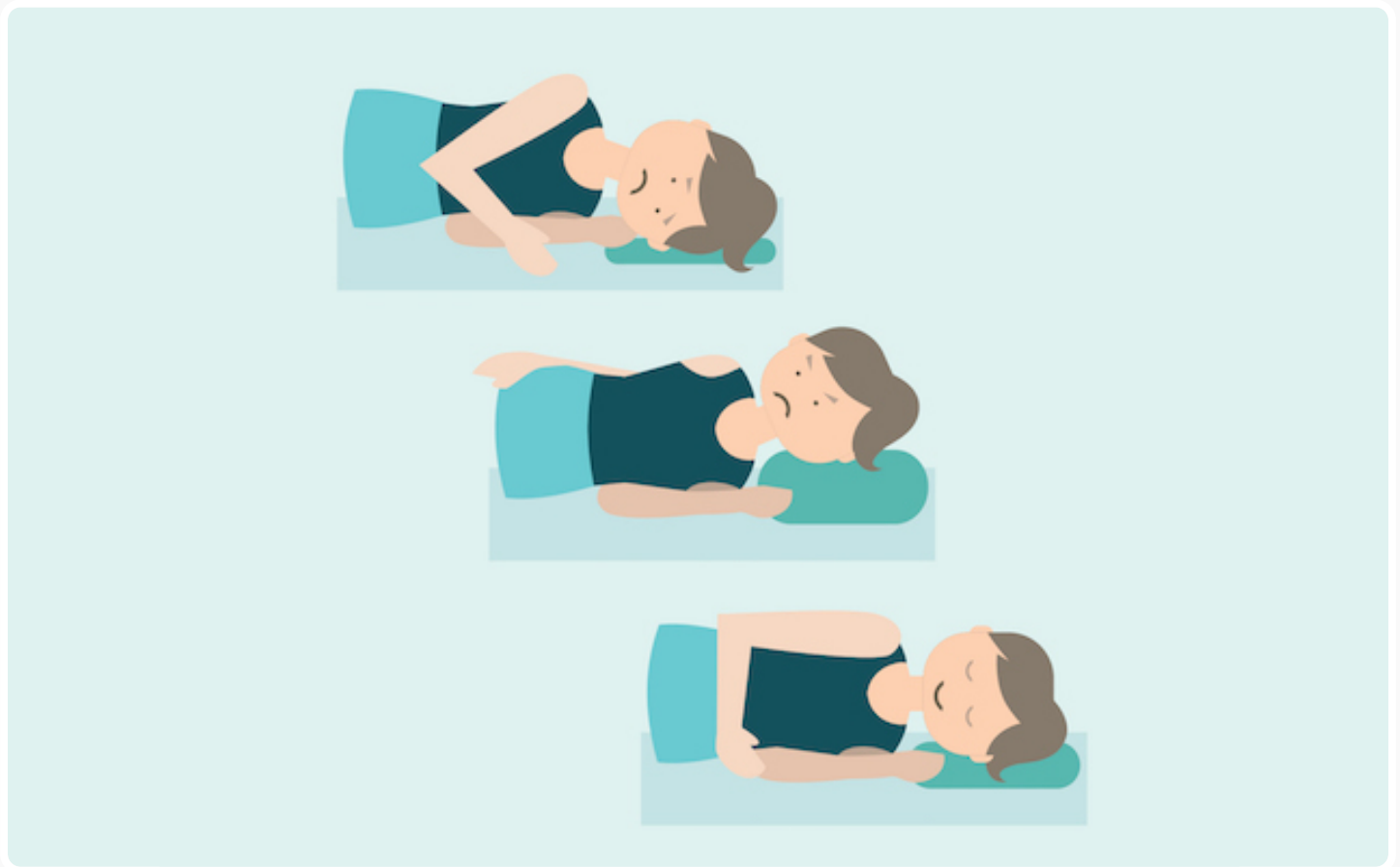
Wat je ook doet, slaap nooit op je buik! Dit is de slechtste slaaphouding die er is, omdat het je wervelkolom verdraait. Je hoeft niet een kant op gedraaid, en je onderrug wordt hol getrokken. Als je in deze houding slaapt veroorzaakt je eigenlijk zelf problemen. Om buikslapen af te leren kun je twee tennisballen bij je liezen tussen twee onderbroeken stoppen als je slaapt. Dit zorgt ervoor dat je wakker wordt als je op je buik draait in je slaap. Succes en hou vol! De meeste mensen leren buikslapen op deze manier binnen een paar weken af.

Tot slot ga ik het nog even over kussens hebben. Ten eerste, trap niet in het kopen van een 'buikslaapkussen'. Je weet nu dat het slecht is om op je buik te slapen, en een kussen verandert daar niets aan. Er is geen enkele manier om buikslapen goed te maken. Als je op je rug slaapt is het meestal het beste om geen kussen te gebruiken. Een voorwaartse houding is een slechte houding, en dat is precies waar je je nek en bovenrug heen duwt als je op een te hoog kussen op je rug ligt. Eventueel kun je op een dun kussen slapen. Een opgevouwen handdoek is ook een goede optie.



Boven: een te hoog kussen waarbij de nek teveel naar voren wordt geduwd. Onder: een goed, plat kussen wat de wervelkolom in een neutrale positie houdt, terwijl de ruimte onder de nek ondersteund wordt.

Als je op je zij slaapt, is de hoogte van je kussen het allerbelangrijkst. Zorg er wel weer voor dat het materiaal niet te zacht is. Ook hier is memory foam/Nasa schuim/Tempur schuim veel te zacht en niet ondersteunend genoeg. Je kan thuis heel makkelijk en precies testen welke kussenhoogte je lichaam nodig heeft. Pak een stapel handdoeken en bouw een 'kussen'. Als je op je zij ligt en je bovenste schouder valt naar beneden en naar voren, dan is je kussen te laag. Als je bovenste schouder naar achteren getrokken wordt is je kussen te hoog. Je hebt precies de goede hoogte gevonden wanneer je schouder en lichaam zonder moeite in een neutrale positie ligt. Het is prima om op de stapel handdoeken te blijven slapen, en anders kun je op zoek gaan naar een kussen dat precies de goede hoogte heeft. Als je huidige kussen te laag is kun je hier ook wat handdoeken onder leggen om de hoogte goed te krijgen.



Boven: een te laag kussen waarbij de schouder naar voren valt. Midden: een te hoog kussen waarbij de schouder naar achteren getrokken wordt. Beneden: een optimale slaaphouding met een neutrale schouderpositie.

Als je 's ochtends wakker wordt en je voelt je niet fris en fruitig of je hebt allerlei pijntjes, dan heb je waarschijnlijk niet de goede combinatie van kussen en matras. Probeer deze tips uit en kijk of ze voor je werken!

Ondertussen begrijp je hopelijk dat de manier waarop je zit, staat en slaapt je lichaam schade toe kan brengen. Je hebt nu alle kennis die je nodig hebt om dit te voorkomen, en om ervoor te zorgen dat je je lichaamshouding en functie zo goed mogelijk houdt. Ik hoop dat je het belang van een goede lichaamshouding voor je algehele gezondheid beter begrijpt, en dat je deze gids nuttig vond.

Als je denkt dat je structurele houdingsproblemen hebt die gecorrigeerd moeten worden en je woont in Amsterdam, kun je me vinden bij Chiropractie De Pijp (www.chirodepip.nl). Ik wens je het allerbeste op je weg naar een goede houding en gezondheid.

Tessa Haanstra

*Master of Chiropractic (MChiro)
Certified Advanced BioStructural Correction™ Practitioner
American Posture Institute Certified Posture Expert*



Chiropractie De Pijp
Pieter Aertszstraat 72
1073 SR
Amsterdam

☎ 020-3637020
✉ info@chirodepip.nl