

Ontspannen houding in zit, stand en lig.

Een mogelijke oorzaak van pijnlijke spieren is dat ze overactief zijn. Dit betekent dat ze meer gebruikt worden dan hun belastbaarheid aankan. Om dit te doorbreken is het belangrijk uw spieren rust te geven op de momenten dat u ook rust. Dit betekent dat wanneer u zit, ligt of stilstaat, kortom wanneer u in rust bent, uw spieren ook in rust kunnen zijn.

De eerste maanden zult u onderstaande oefeningen heel bewust moeten doen. Dit betekent niet persé dat u er dagelijks een oefenmoment voor in moet ruimen. Belangrijker is de oefeningen te gaan toepassen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld tv-kijkend, staand achter het fornuis, in de rij van de kassa. Na een aantal maanden hier bewust aan te werken, zult u merken dat u onbewust ook een meer ontspannen houding gaat aannemen.

Zit

Ga allereerst op de gehele zitting van de stoel zitten, dus niet op het puntje van de stoel. Vervolges hebben we de meest ontspannen houding in zit, wanneer we onze voeten plat op de grond zetten. De knieën staan daarbij op ongeveer heupbreedte. Dit geeft het meeste ontspanning aan de benen. Voel ook even bewust naar de spanning in de bovenbenen, indien u deze voelt, probeer dez bewust los te laten. Voel vervolgens naar uw billen, voelen deze gespannen? Probeer ook dit los te laten. Indien u dit moeilijk vindt, leg uw handen eens onder uw zitknobbels en ga op uw handen zitten. Trek vervolgens één voor één uw handen onder uw zitknobbels vandaan. Voel het verschil met daarvoor. Let erop dat uw buik ontspannen is. We hoeven niet meer met de buik in, de borst vooruit en de rug recht te zitten. Juist loslaten van buik en rug geeft een betere en meer ontspannen houding. Ontspan uw rug en laat uw schouders hangen. Echter wordt geen zoutzak!

Lig

Ga in lig ook weer na of uw buik, benen en billen ontspannen zijn. Doe dit in de voor u meest comfortabele houding, dit kan zowel rug-, buik- als zijlig zijn. Wanneer u de voorkeur geeft aan ruglig, kan het helpen een kussentje onder uw knieën te doen voor nog meer ontspanning. Indien u voelt dat uw spieren ontspannen zijn, probeer dan eens bewust naar de buik te ademen. Leg uw handen op uw onderbuik en voel dat wanneer u inademt uw handen weggeduwd worden door uw buik en hoe zij tijdens het uitademen weer langzaam zakken. Doe dit gedurende minimaal 2 minuten. Indien u eerder licht in het hoofd wordt, moet u stoppen.

Stand

Ga met uw voeten op heupbreedte staan. Let erop dat u uw gewicht gelijk verdeeld over beide voeten. Heel belangrijk! Zet uw knieën niet op slot!, maar laat ze iets uit het slot. Dit geeft meer ontspanning in benen en billen. Bovendien staat uw bekken dan direct goed en hoeft u dit niet bewust voor- of achterover te kantelen. Let vervolgens zelf ook weer bewust op de ontspanning in benen, buik en billen. Als u ervaart dat uw het moeilijk vindt de spieren los te laten, kan het helpen ze eerst bewust aan te spannen en vervolgens weer loslaten.

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met Nynke Stellingwerf-Goinga;
nstellingwerf@fysio-actief.nl