

# Info: Spinestretcher



Bij sommige mensen ontstaan stijvere delen in bovenrug ('blokkeringen'). Dit kan het gevolg van 'aanleg' zijn, maar dit kan ook bevorderd worden door een slechte of een eenzijdige arbeidshouding zoals bij administratief of computerwerk. Deze 'blokkeringen' kunnen tot pijn in de bovenrug leiden, maar er kunnen ook 'secundaire' klachten ontstaan, zoals:

- \* **Schouderklachten** (degeneratie 'rotatoren manchet', 'peesontsteking', 'slijmbeursontsteking', RSI etc)
- \* **Nekklachten** (discogene instabiliteit onderste nekwrvels, 'nekhernia', blokkeringen hoge nekwrvels; hoofdpijn, duizeligheid, aangezichtspijn, oog- en oorklachten etc.)
- \* **Armkklachten** (uitstralende pijn in de arm, elleboog, handpijn, 'carpaal tunnel syndroom' etc.)

Deze klachten ontstaan onder andere doordat de stijve borstwervels een bolling veroorzaken ('kyfose'), wat in de halswervelkolom moet weer worden gecompenseerd.

Ook leidt stijfheid in deze regio tot schouderklachten, omdat bij bewegingen van de schouder de wrvels dienen mee te bewegen. Als de wrvels 'vast' zitten, dan dreigt al snel overbelasting in de schouder. Daarnaast zullen bij een stijve en iets gebogen bovenrug de schouderbladen iets naar voren en zijwaarts doen kantelen, waardoor de wrijving in het kop-kom bewegingsmechanisme in de schouder zal toenemen. Dit kan gemakkelijk tot peesbeschadiging ('degeneratie' of 'impingement') leiden. Dergelijke fenomenen worden o.a. bij Echografisch onderzoek vaak waargenomen. Behandeling van deze secundaire klachten (o.a. met Shock-Wave) kan succesvol zijn, maar er dient tevens aandacht aan de oorzaak van de klacht besteedt te worden om recidivering, terugkomen van de klachten, te voorkomen!

De SpineStretcher verbetert de beweeglijkheid van de wervelkolom en herstelt de lichaamshouding. Voor volledig herstel zijn vaak specifieke oefeningen en 'mobilisaties' nodig. Als u op de SpineStretcher gaat liggen vallen de achteruit-steeksels van de wrvels in de open ruimte, terwijl de 'blokjes' druk geven op de diepe rugspieren en indirect op de dwarsuitsteeksels van de wrvels. Door de druk op de dwarsuitsteeksels, wordt de wervelkolom mede onder invloed van de zwaartekracht, gedwongen de contour van de SpineStretcher te volgen, waarbij de wervelkolom zich strekt.



## SpineStretch oefeningen : Bovenrug:



Armstretch

volledige stretch



Ga op de grond zitten, de SpineStretcher achter de rug, trek hem dan tegen de billen aan. Het hogere deel is naar het hoofd gericht. De SpineStretcher zal een trek- en strekkracht ('tractie' en 'extensie') creëren in nek, schouder en hoge rug. Wanneer u een onaangenaam gevoel ervaart in nek of het schouder-gebied, kunt u een kussen onder uw hoofd leggen. U kunt Armstretch en volledige stretch oefeningen doen (zie afbeeldingen). Ontspan, m.n. tijdens het uitademen.

Blijf telkens ca. 5 minuten op de SpineStretcher liggen. Aanvankelijk 2-3 keer per dag, afbouwend naar 1x per dag of zelfs 2-3 keer per week. Het is beter vaker een kortere behandelingen te ondergaan, dan minder vaak een langere behandeling.

Raadpleeg bij twijfel altijd een ervaren sportfysiotherapeut / manueeltherapeut.