

## De beste houding - staand!

Een staande houding is zo makkelijk maar gaat vaak fout. Vele bewegingsklachten kunnen erger worden bij een verkeerde staande houding. Kort gezegd komt een correcte houding in stand hier op neer: sta recht op in een trotse actieve houding. De afbeeldingcarrousel laat de incorrecte houdingen zien, deze hebben een rode achtergrond. De goede houding is het plaatje ernaast.

Regels voor een de **beste houding** in stand:

1. Move well feel better. De slogan van de website is ook bij een staande houding een enorm belangrijk uitgangspunt! We raden u aan veel te bewegen gedurende de dag! Zodoende vermindert de constante druk op uw gewrichten, stimuleert u de doorbloeding en houdt u de spieren actief.
2. Verdeel het gewicht over beide benen en voeten.
3. Plaats uw voeten in de zelfde lijn als uw schouders.
4. Breng uw gewicht op de bal van de voet en niet op de hielen. Probeer het maar: indien u het gewicht verdeeld over beide hielen dan krijgt u de neiging om in te zakken. Als het zwaartepunt iets naar voren licht, dus bij gewichtsverdeling over de bal van de voet, dan is het gemakkelijker rechtop te staan.

De volgende regels zijn hetzelfde als het advies voor een goede zithouding:

5. Voorkom de ingezakte houding. Steek uw hoofd niet te ver naar voren, zorg ervoor dat uw hoofd in lijn is met uw nek en de rest van de wervelkolom.
6. Houd uw schouderbladen naar achter/ elkaar getrokken. Denk als het ware dat u een pen moet vasthouden tussen uw schouderbladen. De spieren tussen de schouderbladen moeten dus actief zijn. Breng uw schouders ook niet omhoog, maar houdt deze ontspannen omlaag.
7. Uw rug heeft van nature verschillende curves. In de onderrug is deze licht gehold. Het teveel hollen of bollen van de onderrug kan slecht voor de druk op uw gewrichten. Kantel uw bekken dusdanig dat u recht zit en focus op een 'neutrale' holling van de onderrug. Zie ook de laatste drie afbeeldingen van de afbeeldingcarrousel. Vraag uw therapeut voor meer advies hierover.
8. Zorg ervoor dat u uw buikspieren actief houdt, dit houdt in dat u de buikspieren licht aanspant. Voor het gemak noemen we dit het 'bracing principe' in andere teksten kan hier ook naar gerefereerd worden als

# Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

het co-contractie principe. U spant uw buikspieren aan, net alsof u een klap zou kunnen opvangen in de buik, echter moet de samentrekking dusdanig mild zijn dat een normale buikademhaling kan plaatsvinden. Het goed gebruiken van de buikspieren is essentieel voor een gezonde rug!

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder