

Verslag van de voordracht door Sportievak over Rug-vriendelijk bewegen/Rugscholing op dinsdag 18 november 2025.

Deelnameprijs: 10 euro voor de leden/ 15 euro voor niet-leden

Aantal deelnemers: 37

"Je wordt ouder papa" zei mijn zoon tegen mij enige tijd geleden.

Ik schrok om zijn eerlijke opmerking en vroeg me af of hij het repertoire van de Nederlandse rocker Peter Koelewijn gekend had aangezien hij één van zijn liedjes citeerde waarin dit refreintje voorkomt:

"Je wordt ouder papa, geef het maar toe, je wil er alles aan doen, maar je weet niet hoe ..." en verder "je wordt ouder papa, geef het maar toe, want je bent nog snel, maar ook eerder moe, je wordt ouder papa..."

Maar dat zou mij verwonderen want dit liedje dateert al van 1977 en toen was hij nog een baby.

Dus vroeg ik hem: "hoe kom je daarbij, ik voel mij nog altijd even fit als vroeger".

En eerlijk als hij is tegen mij antwoordde hij: "Wel, ik merk de laatste tijd op dat je regelmatig in slaap valt tijdens het nieuws op de TV, dat je moeite hebt om uit je zetel op te staan, dat je kleine stapjes neemt en "sloeft" zoals ons grootvader, dat je scheef en onzeker loopt, dat je regelmatig ziek bent, om maar niet te spreken van de keren dat je in de kliniek terechtgekomen bent. En ik zie de laatste tijd, dat je vergeetachtig wordt, je meer tijd nodig hebt om je werk te doen, om je verslagen te maken ..., maar pas op, je bent nog altijd goed voor je leeftijd en de meesten zullen het nog niet zien"

"Stop maar" zei ik hem, "zo erg is het nu ook weer niet".

Ouder worden brengt nu eenmaal steeds meer ongemakken mee. Het gezegde is immers dat je op 50 jaar je slecht voelt als je op één plaats pijn hebt en dat je op 70 jaar je goed voelt als je maar op 3 plaatsen pijn hebt. Maar je kunt jezelf niet bedriegen en kleine mankementen blijven bagatelliseren en in een verborgen hoekje in je hersenen wegstoppen. Onlangs zag ik mezelf op een film op vakantie (meestal film ikzelf en dan ben je zelf niet in beeld) en tot mijn eigen verbazing zag ik daar de bevestiging van wat hij me trachtte duidelijk te maken.

Papa wordt inderdaad oud, niet alleen fysisch is de neergang ingezet, maar dat laat zich ook voelen in het brein en in de geest. Een ontvullende vaststelling waaraan niet te ontkomen valt en waar ieder vroeg of laat mee geconfronteerd wordt.

Ik zal moeten leren om positief om te gaan met dit veranderingsproces.

Maar ik bedenk dat ouder worden niet gelijkstaat met verval. Fysische achteruitgang doet niets af aan je intellect, aan je redeneringsvermogen, aan je gevoel voor relativeren, aan je positieve ingesteldheid.

Oud worden is niet afhankelijk van de leeftijd, maar is een kwestie van gemoedstoestand. Mentale gezondheid heeft immers ook een invloed op de fysieke gezondheid, en omgekeerd. Iemand met een positieve en optimistische ingesteldheid, die een (aan zijn leeftijd aangepaste) actieve levensstijl toepast, zal veel minder kans hebben op fysisch verval dan iemand die zwaarmoedig thuis niets zit te doen. Door te bewegen en sociale contacten krijg je immers meer energie en voel je je beter in je vel.

Maar dat neemt niet weg dat iedere leeftijd zo zijn beperkingen heeft en dat zowel het lichamelijke vermogen als de cognitieve vaardigheden achteruit gaan. De tijd staat voor niemand stil, daarmee moeten we leren leven. Maar we moeten er alles aan doen om gezond en vitaal te blijven, zowel naar geest als naar lichaam.

Daarom ook dat ik enthousiast ben ingegaan op het initiatief van Neos Liedekerke om een voordracht te organiseren over rugscholing. Misschien dat ik daarin inspiratie vind om mijn slechtere gewoontes af te bouwen en een gezondere levensstijl aan te nemen.



Voor het organiseren van deze voordracht werd een beroep gedaan op Thijs Wauters, de verantwoordelijke van Sportievak voor clubondersteuning van sociaal-culturele verenigingen.

Neos is een vereniging van actieve senioren. Sportievak biedt niet alleen ondersteuning voor sporters en sportclubs maar begeleidt ook de senioren om hun sportactiviteiten en hun actief bewegen in het dagelijkse leven op een bewuste en veilige manier uit te oefenen. Onze spreker van deze namiddag wil ons dan ook wijzen hoe wij veilig en gezond oud(er) kunnen worden.

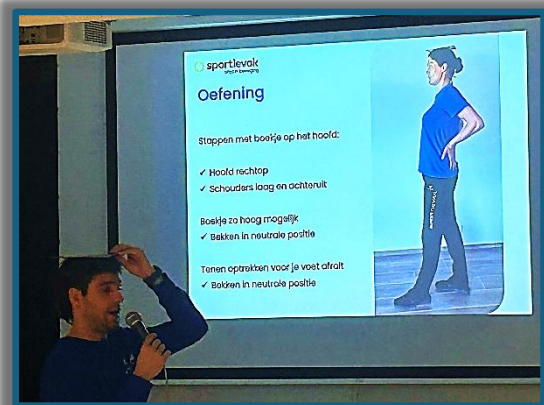
Wij vragen ons nooit af hoe we bewegen, hoe we iets doen en hoe onze houding is. Het zijn handelingen die we dagelijks onbewust uitvoeren en het zijn automatismen geworden. Wij vragen ons nooit af hoe het komt dat wij pijn hebben als wij een bepaalde beweging doen, hoe het komt dat onze rug steeds pijn doet. Uit bevraging blijkt dat 80 % van de Belgen wel eens rugklachten heeft. Wij stappen wel naar de dokter of kinesist om er aan te verhelpen. "Kurieren am Symptom" heet dat in het Duits (de symptomen bestrijden). Wij staan er evenwel niet bij stil dat de oorzaak kan liggen bij een slechte houding, verkeerd gebruik van spieren of een verkeerde beweging.

Daarom zal Thijs ons wijzen op mogelijke problemen bij simpele activiteiten die we dagelijks doen en ons ook laten voelen wat wij verkeerd doen. Tevens wil hij ons een leidraad meegeven, niet alleen hoe we meer, maar ook hoe we gezonder kunnen bewegen en leven. De kleinste aanpassing van gewoontes, wat stretchen, wat meer en bewuster bewegen, kan een wereld van verschil betekenen zowel voor onze fysieke conditie als voor ons geestelijk welzijn.

"Het is beter te voorkomen dan te genezen" is zijn motto.

Wat basisinformatie is daarbij zeker belangrijk. Veel problemen ter hoogte van de wervelkolom hangen samen met een verkeerd gebruik van de rug en van de spieren. Hij zal zich dan ook concentreren op deze problematiek: rugvriendelijk bewegen, de rugscholing.

De spreker geeft uitleg over de wijze waarop onze wervelkolom is samengesteld en welke houding het beste is. Door het ouder worden, de dalende conditie, het zittend leven en een slechte houding, kunnen er vervormingen ontstaan aan de wervelkolom en kunnen de tussenwervelschijven dunner worden. Dit kan zorgen voor geknelde zenuwen en rugpijn. Daarom is een goede houding bij het staan en het zitten van belang.

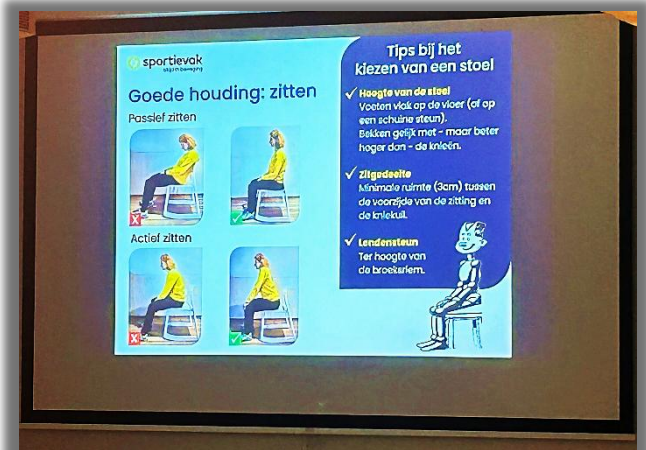


Om ons bewuster te maken van een goede, rechte houding laat hij ons stappen met een boekje op het hoofd (dat er niet mag afvallen).

Maar de manier van staan is eveneens van belang: niet te lang in dezelfde positie, voeten op schouderbreedte of één voet voor de andere, bij het strijken één voet op een bankje en werken op juiste hoogte.

Hij leert ons ook goed zitten en rechtstaan. Onderuitgezakt zitten evenals doorgezakt zitten is zeker niet aan te raden, dit veroorzaakt een gebogen wervelkolom.

De zithouding is wel afhankelijk van het soort stoel. Daarom geeft hij tips voor de aankoop van een gepaste stoel: zitgedeelte moet boven de knieën komen, zitvlak niet te diep, steun ter hoogte van de rug. Het is van belang om bij het zitten de rug steeds recht te houden.



En zeg nu zelf: is dit geen goede solidaire oefening om te ontspannen die wellicht bij velen de voorkeur zal hebben boven de inspanning.



Spieren kunnen ook ontspannen door tegenovergestelde bewegingen te maken of door ze uit te rekken. Daarom is het ook van belang om tijdens een TV avond eens recht te staan om zich te rekken en om een pintje te gaan halen! Heel gezond!

Maar pas op wanneer je een pintje uit de bak bier haalt of, erger nog, een bak bier optilt. Ook hier zijn bepaalde zaken in acht te nemen. Daarvoor bestaat de gewichtheffer tactiek. Thijs demonstreert dit als een volleurde gewichtheffer met de deadlift methode, het omhoogtillen van een gewicht tot aan het bekken. Wij zouden in bewondering staan voor zijn kunnen, ware het niet dat de bak volledig leeg is. Maar de methode die hij toont is dezelfde: de voeten stevig rond het gewicht, zo dicht mogelijk bij het gewicht gaan staan, de lastarm zo klein mogelijk houden, door de benen zakken en tillen vanuit de benen, de last opheffen met gestrekte armen en met gestrekte rug, niet naar beneden maar recht vooruit kijken.





Bij de eenlijntechniek blijft de rug recht en wordt één been in het verlengde van de romp omhoog gebracht om een tegengewicht te vormen. Met ons latje is dat wellicht niet nodig.



Enkele moedigen tonen ons nog hoe je, via kniezit, een voorwerp moet opheffen. De beenspieren doen hier voornamelijk het werk. Anderen zien hoe anderen het doen. Daarna krijgen we nog een 9-tal oefeningen te doen vanop onze stoel alvorens te beginnen aan de grote finale.



We krijgen allemaal een elastische, rode band waarmee we oefeningen moeten doen voor de versteviging van onze rug-, schouder- en armspieren. En trekken maar!

Het is vermoeiend maar eindelijk volgt de verlossing: we zijn volleerde stretchers en gewichtheffers en worden beloond met een goed glas wijn. Ikzelf voel alleen maar bewondering voor de deelnemers en hun inzet want, lui als ik ben, heb ik alleen maar toegekeken. Sorry!

Verslag en foto's: Erich Segers