



Alexandertechnieklerares Elke Mastwijk

Dénken aan hoe je beweegt, voorkomt rugklachten'

Veel vrouwen krijgen tijdens de zwangerschap rugklachten. Niet verwonderlijk, want je rug heeft het zwaar te verduren. Als je leert hoe je ondanks je groeiende buik efficiënt kunt bewegen en je rug kunt ontzien, hoef je daar geen last van te krijgen. Tijdens zwangerschaps-cursussen leer je vaak hoe je rugklachten kunt proberen te voorkomen. Een andere, meer gerichte manier om rugklachten te voorkomen of te verhelpen is de Alexandertechniek. Elke Mastwijk is lerares Alexandertechniek.

Verstoring van balans

"Om het gewicht van je bovenlichaam te kunnen dragen, worden je bekkengewrichten bijeengehouden door banden. Deze banden worden tijdens de zwangerschap slapper, onder invloed van het hormoon relaxine. Daardoor wordt je bekken beweeglijker, wat het extra kwetsbaar maakt. Verder zit je baarmoeder met banden aan je onderrug vast. Naarmate je buik dikker wordt, komt er steeds meer trekkracht op je onderrug. Intussen moet je met je dikker wordende buik een nieuwe balans zien te vinden. En elke verstoring van de balans van je lichaam levert extra spanning op in je spieren."

Vrijer ademen

"Alexandertechniek kan een uitkomst zijn voor zwangere vrouwen met rugklachten."

Wil je een vraag stellen aan Elke Mastwijk, stuur je vraag dan per e-mail naar: deskundige@babyinfo.nl.

Vanaf 20 mei vind je de meest gestelde vragen én de antwoorden op onze site www.babyinfo.nl.

Het is een ontspannen manier om te leren hoe je goed gebruik kunt maken van je lichaam en vrijer kunt ademen. Het bijzondere van Alexandertechniek is onder andere dat de focus altijd op een goed gebruik van je lichaam in beweging ligt, dus niet op je houding. Je leert de techniek in individuele lessen. De leraar zal regelmatig aan je vragen om te denken aan de beweging die je gaat uitvoeren. Ik merk soms dat leerlingen dat vaag en soft vinden, maar dat is het niet. Al je bewegingen worden aangestuurd door de hersenen. Als je déntk aan een bepaalde manier van bewegen, of aan het verlengen van je ruggengraat, heeft dat bij vrijwel iedereen onmiddellijk effect. Als je in de les eenmaal ervaren hebt hoe prettig het is om efficiënt te bewegen, ga je dit automatisch toepassen in het dagelijks leven."

Waggelen hoeft niet!

"Ook zonder lessen kun je wat Alexandertechniektips toepassen. Draag bijvoorbeeld platte schoenen die voldoende steun geven. Hoge hakken brengen het gewicht van je lichaam naar voren en dat levert van je nek tot in je tenen onnodig veel spanning op, ook in je onderrug. Tijdens de zwangerschap is dat extra belastend. Ik zie vaak dat zwangere vrouwen niet efficiënt lopen, een beetje waggelend. Veel vrouwen duwen onbewust hun buik naar voren, trekken hun rug hol, buigen hun knieën nauwelijks en wikkelen hun voeten niet af. Ga eens rechtop staan, kijk recht voor je en realiseer je dat je wervelkolom kunt verlengen en je romp kan verbreden. Maak eerst pas op de plaats: breng je linkerknie licht gebogen naar voren, haal je hiel van de grond, houd je tenen aan de grond, en doe dit daarna met rechts. Doe dit in

looptempo. Zo stuur je jezelf aan om je knieën te buigen en je voeten af te wikkelen. Ga nu een stukje lopen. Denk terwijl je loopt aan lengte tussen je kruin en de hiel van het achterste been. En neem kleine stappen, dan blijf je beter in balans."

Opstaan uit bed

"Als je rug bij het wakker worden stijf aanvoelt, ga dan op je rug liggen, breng je knieën omhoog en rol een paar minuten zachtjes van de ene naar de andere kant van je bekken. Wil je opstaan, rol dan opzij. Doe dat in deze volgorde: kijk eerst opzij, rol dan je hoofd opzij, je schouder en je bekken, in één vloeiende beweging. Gebruik de arm van de kant waar je niet op ligt om je omhoog te drukken. Een andere beweging die vaak tot onnodige spanning leidt, is tillen. Doe dat als volgt: buig je knieën en breng je romp naar voren vanuit je heupgewrichten. Oefen hier eens mee, om je nieuwe manier van tillen 'in te slijpen'. Houd tijdens het tillen het gewicht dicht tegen je lichaam."

Lekker liggen met kussens

"Als je last hebt van je rug of gewoon even wilt ontspannen, dan kun je op bed gaan liggen, op je zij. Leg een kussen onder je hoofd, één onder je buik en één tussen je knieën. Door het kussen tussen je knieën voorkom je dat de banden van je baarmoeder te veel aan je onderrug trekken. Blijf een minuut of twintig liggen. Doe dit als het kan eens midden op de dag, dan heb je er het meeste aan."

Meer weten over Alexandertechniek? Zie www.alexandertechniek.nl.

De Deskundige