

EVEN STIL STAAN BIJ BEWEGEN



DEEL 4

Pijn in de rug? Gewoon pech of was het te voorkomen geweest?

RUGPIJN VOORKOMEN? KWESTIE VAN GOED RUGGESPRAAK HOUDEN!

En toen lag ik daar ineens, verlaten van alles en iedereen, plat op mijn rug in het gras en niet in staat om ook maar iets te bewegen. Au! Pijn in mijn rug, heel veel pijn zelfs. En die boomstronk stond nog steeds fier rechtop! Die had eruit moeten vliegen met die laatste krachtsinspanning die ik deed voordat mijn rug het begaf. Geen mobiele telefoon bij de hand, geen behulpzame buurman in de buurt, niemand die mij even het bekende ruggensteuntje kon geven om mij weer op de been te helpen. Gelukkig heb ik verstand van ruggen en wist ik wat me te doen stond. Na even rustig gelegen te hebben ging het bewegen al wat beter, kon ik mijzelf in kruiphouding zetten en kroop ik de tuin door naar binnen. Daar aangekomen heb ik mij voorzichtig op de bank gehesen en daar ben ik gewoon blijven liggen de rest van de dag.

Velen kunnen zich misschien wel herkennen in dit beeld van acuut optredende heftige rugpijn. De pijn

wordt veroorzaakt door een directe schade aan een weefselstructuur rond de wervelkolom. Dat kan een spiertje zijn dat scheurt, of een bandje. Misschien zette ik mijn kraakbeen wel te veel onder druk en scheurde hier iets. Het maakt eigenlijk niet uit. Acute heftige pijn in combinatie met even een onvermogen te bewegen, meteen zwelling en een pijn die in de volgende 48 uur eerst erger wordt en daarna weer afneemt betekent: er is iets kapot!

Nu hersteld zoiets zich wel weer, maar de hamvraag is, had ik dit niet kunnen voorkomen? Het antwoord is ja, als ik mij vooraf eerst een paar vragen had gesteld met betrekking tot mijn rug. Blessures zoals deze ontstaan namelijk niet zomaar. De oorzaak ligt in het feit dat je lichamelijk niet goed voorbereid ben om de geplande taak uit te voeren. Dat kan zijn omdat de betreffende taak nieuw is en je lichaam onvoldoende getraind is om het goed vol te houden, het is gewoon te zwaar. Of de taak is

niet nieuw maar je bent onvoldoende fit door andere omstandigheden waardoor je het ook niet goed vol kunt houden. Als laatste kan het een combinatie zijn van beide, ongewoon werk en niet fit. In mijn geval ging het om het laatste. Bomen verwijderen is namelijk niet mijn dagelijkse werk. En ik had net een verkoudheid achter de rug, een week slecht geslapen en de beide dagen ervoor ook nog eens veel te lang achter de computer gezeten. Zitten is een erg zware belasting voor je rug, je perst er alle vocht mee uit je kraakbeen. Daarom ben je ook stijf bij het opstaan en gaat bewegen stram en minder gecontroleerd. Eigenlijk zei mijn lijf gewoon: NEE! Niet doen.

Ik had dit kunnen herkennen, wanneer ik eerst even goed ruggespraak had gehouden met mijn rug, alvorens het besluit te nemen dit karwei te klaren.

En heb ik er iets van geleerd? Jazeker! Een week later heeft de plaatselijke tuinman de boomstronk verwijderd.