

## SPIER- EN GEWRICHTSPIJN TIJDENS AUTORIJDEN OF REIZEN

In Westerse landen zit men gemiddeld 55-70% van de dag. Dit is veel te lang. Ook de dagdagelijkse verplaatsingen met de auto, bus, vrachtwagen of tractor moeten hierbij gerekend worden. Na verloop van tijd, kan dit leiden tot lichamelijke klachten doordat bepaalde spieren en gewrichten te veel belast worden. Zo kan men niet alleen hinder in nek of rug ervaren, maar ook problemen ter hoogte van de schouders, ellebogen of polsen. Een juiste zithouding is bovendien belangrijk om herval van bestaande klachten te voorkomen. Met een aantal punten moet steeds zoveel mogelijk rekening gehouden worden om de zithouding zo ideaal mogelijk te maken.

Deze folder geeft meer uitleg over de zithouding in de auto en tijdens andere verplaatsingen.

### ZITHOUDING IN DE AUTO

#### 6 tips voor een "ideale positie":



1. Zetelafstand: Zit rechtop zodat de rem volledig kan ingedrukt worden zonder naar voren te glijden in de zetel. In de juiste positie zijn de dijen ongeveer horizontaal en is de knie hoek ongeveer

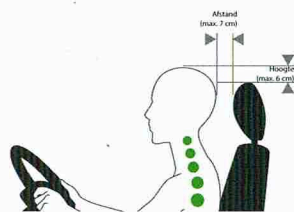
110°. Als de knieën te veel naar de borstkas worden geduwd, zal de onderrug te veel doorzakken en meer onder druk komen te staan. Probeer steeds met de volledige rug tegen de rugleuning te zitten.

2. Men moet steeds met beide handen bij het stuur kunnen. Houd het vast op "kwart voor drie". Houd de ellebogen niet volledig gestrekt.

3. Zetelhoogte en hoek: men moet de weg kunnen zien tot aan de auto ervoor. Vaak is de afstand tussen het hoofd en het dak van de auto gelijk aan de grootte van een gebalde vuist. Kantel de autostoel tot een ideale hoek van 110° tussen de zitting en de rugleuning van de autostoel.

4. Zitdiepte: Om afknelling van bloedvaten en zenuwen in de benen te voorkomen moet men een vuist als ruimte laten tussen de knieholte en de zetel, ook bij het indrukken van de pedalen. Pas de rugleuning indien mogelijk onderaan aan totdat deze in de holte van de onderrug steun geeft.

5. Stuur: alle nodige delen van het dashboard moeten leesbaar zijn zonder de handen te verplaatsen. Probeer tijdens het rijden bewust de schouders te ontspannen.



6. Hoofdsteun: de afstand tussen het hoofd en de hoofdsteun mag maximaal 7 cm bedragen en de bovenkant van de hoofdsteun komt niet lager dan 6 cm van de bovenkant van het hoofd.

### BUS- EN VLIEGTUIGREIZEN:

In de bus en het vliegtuig moet de houding worden aangepast aan de weinige plaats die er vaak is:

Probeer bij hinder in de knie een plaats aan het gangpad te bekomen om beter de benen te kunnen strekken. Dit geldt uiteraard ook voor grotere mensen.

Wandel regelmatig het gangpad op en neer. Strek en plooi al zittend regelmatig de voeten. Het is namelijk voor iedereen belangrijk om de benen voldoende te bewegen om zo de bloeddoorstroming te stimuleren.

Eet kauwgom of een snoepje tijdens het opstijgen en landen om de druk in het oor te vermijden. Bij jonge kinderen gebruikt men best een fopspeen.

In het vliegtuig is het aangeraden een bril te dragen in plaats van lenzen omwille van de drogere lucht in de cabine. Drink voldoende water.

Gebruik de pauzes tijdens een busreis om rond te wandelen. Dit is voor de spieren en gewrichten beter dan meteen weer te gaan zitten in het restaurant.

### ZITHOUDING OP DE MOTOR:

Een goede houding op de motor zorgt dat men meer ontspannen is. De spieren kunnen hierdoor de bewegingen van de motor beter opvangen en zo correcties aan de armen die het stuur vasthouden, doorgeven.

De zithouding zal variëren met het type motor. Uiteraard is de zithouding anders bij een scooter (recht op zittend) dan bij een crossmotor (voorwaarts leunen) of het model 'chopper' (achterwaarts leunen).

Sowieso is het belangrijk om de knieën tegen de tank te houden. Hierdoor heeft het lichaam meer stabiliteit en zullen de polsen en schouders minder belast worden bij het bijsturen of remmen. Zorg ervoor dat de polsen niet te ver doorbuigen wanneer de handen op het stuur liggen.

Bij rugpijn besteedt men best extra aandacht aan de heup en knie hoek (zie zithouding auto). Het kan helpen het zadel te verhogen of de vering juist af te stellen.



## ALGEMENE TIPS TIJDENS HET REIZEN:

Het is beter om niet langer dan 2 uur aan één stuk auto te rijden. Dit is niet alleen nodig om geconcentreerd te blijven, maar ook van belang om rug en nek te kunnen ontspannen. Zo mogelijk, wissel regelmatig van bestuurder.

Stap uit de wagen door eerst het lichaam en benen een kwartslag te draaien en beide voeten op de grond te zetten. Zet dan in deze positie af om recht te komen en gebruik zo nodig het stuur of een handvat als steun. Maak bij het instappen de omgekeerde beweging: ga eerst zitten en draai daarna het lichaam en benen naar binnen. Een plastic zak op de autostoel leggen helpt om de draaibeweging te vergemakkelijken.

Reist men als passagier en heeft men niet de mogelijkheid om uit te stappen, dan is het nog steeds belangrijk om zeker om de 20 minuten van zithouding te "wisselen" (schouders "rollen", iets naar voor zitten, enz. ...). Zo worden de spiergroepen even ontlast.

In een stilstaande file of tijdens een lange busrit kan de kanteling van de rugleuning eens veranderd worden om de positie van de onderrug te veranderen.

Sla de benen niet over elkaar bij lange ritten. Hierdoor wordt de bloeddorstrooming belemmerd en komt ook het bekkengewricht onder druk te staan.

Stop nooit een portefeuille in de achterzak, zeker niet tijdens een lange reis. Zo vermijdt men dat het bekken uit balans komt en verkeerde ondersteuning geeft aan de rug.

Vermijd "tocht" op de nek. Richt de airconditioning nooit rechtstreeks op de nek.

Denk eraan om de schok dempende onderdelen (zoals de zetel, banden en schokdempers) van het

voertuig tijdig te vervangen. In de meeste vrachtwagens en tractoren kan ook de vering van de zetel aangepast worden aan het lichaamsgewicht. Dit vermindert trillingen op de rug en de rest van het lichaam.

Gebruik bij bestaande nekklasten een nekkussen, zeker bij slapen in het vliegtuig of de bus. Zo vermindert de kans dat het hoofd te ver gaat hangen.

Denk er ook aan om niet langer dan een half uur met gebogen hoofd te zitten bij lezen of tablet gebruik.

Bij bestaande rugklachten kan men een handdoek of trui oprollen om als rugsteun te gebruiken. Plaats deze boven de broeksriem om de natuurlijke holte van de rug te ondersteunen.

Indien uw klachten gerelateerd aan het autorijden of reizen langdurig aanwezig blijven of regelmatig terugkomen, contacteer dan uw chiropractor. Eventueel kan een revalidatie programma met specifieke spierversterkende en stretchende oefeningen worden opgestart.

Bij het opstellen van deze folder mocht er gebruik gemaakt worden van de volgende bron: [www.ergonomiesite.be](http://www.ergonomiesite.be), waarvoor dank. Deze site geeft bovendien nog specifieke informatie over bijvoorbeeld ergonomie in de zorg, zithouding, enzovoort.

**NOOT: INDIEN 1 VAN DEZE TIPS DOOR OMSTANDIGHEDEN MEER PIJN VEROORZAAKT, VERMIJD DEZE DAN EN RAADPLEEG UW CHIROPRACTOR.**

# ZITHOUDING: IN DE AUTO EN BIJ LANGE REIZEN

BELGISCHE  
VERENIGING VAN  
CHIROPRACTORS

Uw chiropractor :

PHILIPPE LANCKRIET, D.C.  
Chiropractor  
Medisch Centrum  
Maalsesteenweg 347  
8310 Brugge - Sint-Kruis  
tel. +32 50 34 21 02  
[info@lanckrietthealth.com](mailto:info@lanckrietthealth.com)