



OSTEOPATHIEPRAKTIJK TERVUREN  
Excellentie in osteopathie

## DE TUINIERTIPS VAN CHRIS



*Nu dat het weer eindelijk begint te verbeteren en de dagen wat langer worden kijken we allemaal met gemengde gevoelens van verlangen en ongerustheid naar onze tuin! Iedere lente krijgen we in onze praktijk een hoop telefoontjes van overenthousiaste tuiniers. Ook al houdt dat ons als osteopaat aan het werk, graag willen we jullie onze top 10 tips voor pijnvrij tuinieren meegeven!*

1

**Opwarming.** Tuinieren is een fysieke inspanning die, zoals de meeste lichamelijke inspanningen een opwarming vereist. Dit bestaat uit enkele versoepelingsoefeningen voor het tuinieren en 5 minuten stretchen nadien. De flexibiliteitsoefeningen kunnen bestaan uit bekkenkanteling in ruglig (in ruglig de benen gebogen en voeten op de grond, het bekken opheffen en neerbrennen), fietsen met de benen in de rug in ruglig en gebogen benen schommelen van links naar rechts in ruglig.

2

**Pas je tempo aan.** Veel mensen willen teveel ineens doen en zien het eerste zonnige weekend als de ideale gelegenheid om erin te vliegen en de hele tuin aan te pakken. Dit leidt vaak tot rugproblemen. Het is veel verstandiger en veiliger om het werk in de tuin te verspreiden over de hele week en hier en daar een uurtje aan 1 stuk te werken in plaats van 2 dagen na mekaar te wroeten!

3

**Verander regelmatig van activiteit.** Probeer je werk in de tuin te variëren en iedere 30 à 45 minuten even te pauzeren of een andere taak te doen. Afwisseling is de boodschap.

4

**Hef en til op een correcte manier.** Iets op een snelle onjuiste manier optillen is 1 van de meest voorkomende oorzaken van rugpijn in de tuin. Wanneer je iets moet dragen, ga dan door de knieën met een rechte rug, zet je voeten aan iedere kant van het voorwerp en hou het voorwerp zo dicht mogelijk bij je romp tijdens het heffen. Span je buikspieren op tijdens het heffen en draai pas wanneer je recht bent en met je hele lichaam om de juiste richting uit te gaan.

5

**Zit op een emmertje tijdens het wieden.** Wieden in zit helpt om de druk ter hoogte van de lage rug te verminderen. Probeer tijdens het wieden je rug recht te houden en vanuit je heupen en bekken naar voor te buigen om het onkruid te trekken.

6

**Kruiwagen.** Wanneer je de kruiwagen gebruikt is het belangrijk de kruiwagen met een rechte rug voort te brengen en niet met een gebogen rug! Nog een waardevolle tip: overlaad de kruiwagen niet!!! Overlading zorgt namelijk voor een te grote belasting voor je heupen en schoudergordel en het risico op verliezen van het evenwicht is groter.

7

**Luister naar je lichaam.** Als je iets begint te voelen in de rug tijdens het tuinieren STOP dan, de rozen kunnen wachten. Dit is namelijk een signaal van je lichaam om te zeggen dat je rug moe is en bijgevolg ook meer kwetsbaar.

8

**Schaf het juiste materiaal aan.** Er is een gigantisch gamma aan tuinmateriaal beschikbaar om je het leven gemakkelijker te maken in de tuin. Denk maar aan ..... Verwen jezelf!

9

Moest je je tuin aan het herinrichten zijn, denk dan aan **verhoogde bloem-en plantenperken**. Zo breng je de bloemen en planten naar jou in plaats van er zelf naar toe te buigen.

10

**Nazorg.** Na het tuinieren is het goed om een warm bad te nemen voor 20 minuten om de bloeddorstrooming naar de spieren te stimuleren en de kans op verstijfde spieren de dagen nadien te verminderen. In de sofa ploffen met een glas wijn klinkt misschien aanlokkelijk, maar eruit geraken nadien zou wel eens een worsteling kunnen zijn!



## ZOEK HULP

Indien de rugpijn na het tuinieren niet verdwijnt na 3 of 4 dagen is het goed om voor advies en behandeling bij een osteopaat te gaan. Als je al weet dat je een rugprobleem hebt, is het beter om voor het tuinieren langs te gaan bij je osteopaat voor een heck up om gespaard te blijven van meer ruglast nadien!