



Het bestuur en instructrices wensen u allen

Voorspoedig en gezond 2024

Dinsdag 26 maart 2024 JAARVERGADERING

Locatie: de Nieuwe Veste

Schema herhalingslessen voorjaar 2024

Inschrijven via de website.

Herhalingslessen EHBO

maandag 11 maart 19.30 – 21.30 uur

Groep 1 Letsels/ziekten bewustzijn

Groep 2 Wonden

Dinsdag 12 maart 19.30 – 21.30 uur

Groep 1 Wonden

Maandag 18 maart 19.30 – 21.30 uur

Groep 1 letsels/ziekten bewustzijn

Groep 2 Wonden

Dinsdag 19 maart 19.30 – 21.30 uur

Groep 1 Wonden

Maandag 25 maart 19.30 – 21.30 uur

Groep 1 letsels/ziekten bewustzijn

Groep 2 letsels/ziekten bewustzijn

Herhalingslessen Reanimatie van de Hartstichting (uitnodiging/inschrijving via datumprikker)

Dinsdag 12 maart 2024 19.30 uur – 21.30 uur
Dinsdag 19 maart 2024 19.30 uur – 21.30 uur

Wij als EHBO-vereniging starten weer met een basis EHBO-opleiding. Onderstaande de lesdagen/tijden.

Zijn er misschien nog familieleden of kennissen van onze leden, welke interesse hebben om te starten met een basis EHBO- of Reanimatieopleiding?

Aanmelden kan via de website

Opleiding Basis EHBO

Zaterdag 3 februari	9.00 - 16.00 uur
Maandag 5 februari	19.00 - 21.30 uur
Maandag 12 februari	19.00 - 21.30 uur
Maandag 4 maart	19.00 - 21.30 uur
Maandag 11 maart	19.00 - 21.30 uur
Maandag 18 maart	19.00 - 21.30 uur
<u>Maandag 25 maart EXAMEN Basis EHBO opleiding</u>	18.30 - 21.30 uur

Opleiding Reanimatie van de Hartstichting

maandag 25 maart 19.00 – 21.30 uur

Skiongelukken

Tijd van wintersportvakantie breekt weer aan. Skiongelukken zijn niet ongewoon in de wintersport. Volgens het Oranje Kruisboekje EHBSO komt skiën/snowboarden op de vierde plaats in de top tien van sporten met het hoogste aantal sportletsels. Maar wat te doen na een ski-ongeval? We geven je een stappenplan hoe je het beste kunt handelen.



Veel voorkomende skiblessures

Uit cijfers blijkt dat één op de zeventien wintersporters geblesseerd raakt tijdens een skiongeluk. Een knieblessure is bij skiërs verreweg het meest voorkomende letsel. Hierbij is letsel aan de kniebanden als gevolg van een verdraaiing van de knie tijdens een val de meest

voorkomende blessure. Daarnaast zijn er de verrekte of gescheurde banden en pezen, botbreuken, hoofdletsel en de bekende ski duim. Gelukkig is een groot gedeelte van deze blessures op te lossen door het dragen van de juiste lichaamsbescherming. Daarnaast is je fysieke conditie ook een bepalende factor. Ga daarom goed voorbereid op vakantie. SneeuwFit is bijvoorbeeld een trainingsprogramma voor het verbeteren van je spierkracht en uithoudingsvermogen.

Wat doen bij een skiongeluk?

Je bent lekker aan het afdalen, prima sneeuwdek, niets aan de hand. Plots maakt iemand uit je groepje een onverwachte val en landt lelijk op zijn heup. Opstaan gaat niet, want hij kan geen kracht zetten op zijn benen. Dan is het belangrijk om te weten hoe jij je medevakantieganger kunt bijstaan bij zo'n skiongeluk.

EHBO-regels voor bij een skiongeluk

Als iemand gewond raakt bij een skiongeluk op de piste, is elke skiër of snowboarder – en zeker een instructeur – verplicht hulp te verlenen (FIS-pisteregel nr. 9). Nadat een wintersportongeval heeft plaatsgevonden moeten de volgende EHBO-regels in acht worden genomen:

1. Let op gevaar.
2. Ga na wat er is gebeurd en wat iemand mankeert.
3. Stel het slachtoffer gerust.
4. Zorg voor deskundige hulp.
5. Help iemand op de plaats waar hij ligt of zit.

Van de laatste regel kan worden afgeweken als de toestand van het slachtoffer dat toelaat. Het kan namelijk veiliger zijn het slachtoffer te verplaatsen, ter voorkoming van meer ongevallen. Is het verplaatsen door de ernst van het letsel niet mogelijk, markeer dan de plaats van het ski-ongeval met behulp van twee gekruiste ski's, of leg ski's of snowboard(s) met de bindingen op de grond. Zet de rest van je groep op een veilige plaats.

Adequaat handelen na een skiongeluk

Blijf rustig, ook al is het een zeer ernstig ski-ongeval. Kalmte en rust helpen je om boven de situatie te staan en adequaat te handelen. Zorg als het letsel dat toelaat dat het slachtoffer op een jas komt te liggen en wordt toegedekt met een andere jas (een aluminiumfolie deken is nog beter). Verwijder het snowboard of de ski's van het slachtoffer door de binding voorzichtig met de hand te openen. Maak de schoenen los om de bloedtoevoer te bevorderen, maar doe ze nooit uit. Vermoed je voet- of onderbeenletsel? Laat de schoen dan dicht zitten. Hierdoor kunnen zwellingen worden voorkomen. Lokaal koelen bij bijvoorbeeld het verdraaien van de knie is, gezien de aanwezigheid van sneeuw, een eenvoudig karwei. Zorg er echter altijd voor dat er een laagje kleding tussen de huid en de sneeuw zit om bevriezing te voorkomen.

Hulp halen na een skiongeluk

Zorg dat er door minimaal twee (liefst drie) goede skiërs/snowboarders hulp gehaald wordt en blijf zelf bij de gewonde achter. Om snel ter plaatse te kunnen zijn en adequaat hulp te verlenen is het belangrijk dat degene die hulp haalt de plaats van het skiongeluk en de vermoedelijke aard van het letsel weet. Als ezelsbruggetje om de meest belangrijke informatie te kunnen vertellen, gebruiken we de WWWW:

- Waar is het gebeurd?
- Wat is er gebeurd?
- Wie is het slachtoffer?
- Wie belt de redding?

Elke piste is genummerd; dit nummer staat aangegeven op de markeringsborden langs de randen van de skipiste. Hieronder staat meestal nog een nummer vermeld: dit is het nummer van het markeringsbord. Ontbreekt dit laatste nummer, pak dan je skikaartje en geef hierop zo nauwkeurig mogelijk aan waar het slachtoffer zich bevindt. Je kunt hulp halen bij elke bemande liftpost die zich bij het begin van de skilift bevindt. Meestal is daar een telefoon, zodat de dichtstbijzijnde EHBO-post gewaarschuwd kan worden. Laat de boodschapper terugskiën, zodat je weet dat er hulp komt.

Neem legitimatie mee

Neem altijd een legitimatiepas (FIS-regel nr. 10) en liefst ook een verzekeringpas (bijvoorbeeld je NSkiV-pasje) mee als je 's ochtends naar buiten stapt. Hierdoor zijn meerdere (medische) gegevens van het slachtoffer bekend indien er een ongeval plaatsvindt.



Checklist na een skiongeluk

De geblesseerde dient onmiddellijk door een arts te worden bekeken bij:

- Bewusteloosheid (ook kortdurend) of blijvende hoofdpijn.
- Misselijkheid, braken, duizeligheid, geheugenverlies na een blessure aan het hoofd (of val op het hoofd).
- Ademhalingsmoeilijkheden na een blessure aan hoofd, keel of borstkas.
- Pijn in de rug of nek, al dan niet met uitstraling naar de armen of benen.
- Buikpijn.
- Bloed in de urine.
- Botbreuk of het vermoeden van een botbreuk.
- Ernstig gewrichts- of bandletsel, ernstig letsel aan spieren of pezen.
- Ontwrichting.
- Letsel aan het oog.
- Diepe, bloedende wonden.
- Letsels met hevige pijn.
- Onzekerheid omtrent de aard, uitgebreidheid en eventuele behandeling van het letsel.

De geblesseerde moet binnen 24/48 uur door een arts gezien worden bij:

- Blijvende last van spier- of peesletsel.
- Blijvende last van gewricht- of bandletsel.
- Als er alsnog onzekerheid is omtrent de aard en behandeling van de blessure.

TIP: Draag je een rugzak tijdens het wintersporten? Stop daar dan een EHBO-set in. Deze zijn licht, nemen weinig ruimte in en zijn reuze handig bij een skiongeluk.

Wat voor alles geldt:

Voorkomen is beter dan genezen

Vandaar onderstaand stuk betreffend goede lichaamsbescherming. Goede lichaamsbescherming voor tijdens de wintersport is nooit weg. Want veiligheid op de skipiste blijft een actueel onderwerp. En terecht ook. Want skiën en snowboarden is leuk, maar dan liefst wel zonder ongemakken, ongelukken en blessures. Maar welke lichaamsbeschermers draag je op de piste en welke bij het racen? Gebruiken snowboarders andere beschermers. We geven alle antwoorden omtrent lichaamsbescherming tijdens de wintersport.



Vermoeidheid en pisteregels

Naast het gebruik van lichaamsbescherming heb je zelf ook veel invloed op je eigen veiligheid op de skipistes. Ga bijvoorbeeld goed uitgerust de berg op, en houd ook tijdens de dag de vermoeidheid in de gaten. Ben je moe, dan is je coördinatie duidelijk minder, en is de kans dat je een blessure oploopt vele malen hoger. Houd je daarnaast aan de pisteregels. Zo beperk je de kans op skiongelukken voor jezelf en een ander. Ook belangrijk is indien men vermoeid is en nog terug naar het dal, wees voorzichtig met drinken van alcoholische dranken.

Ski's, binding, skistokken en skischoenen

Iedere skiër heeft ski's met binding en skischoenen nodig om überhaupt de skipiste af te komen. Daarnaast is een paar goede skistokken ook prettig. Zorg voor ski's die passen bij je niveau en eisen. Zorg daarnaast dat de bindingen goed zijn afgesteld! Bindingen die te los of te strak staan kunnen zorgen voor lelijke valpartijen en blessures. En dan de skischoenen. Ook niet onbelangrijk. Te grote schoenen veroorzaken ongemakken en soms zelfs blessures.

Zonbescherming

Met bovenstaande onderdelen van de uitrusting zijn we er nog niet. Lichaamsbescherming tegen de zon wordt vaak vergeten, maar is zo verschrikkelijk belangrijk. Want de kans op verbranden is groot. Door de ijle lucht (30 procent sterkere straling op 2.000 meter hoogte dan op zeeniveau) en de weerkaatsing op de witte sneeuw (ruim 80 procent van de straling wordt weerkaatst), is de straling veel sterker dan je zou verwachten op basis van de niet zo sterke winterzon. En zodoende vergis je je daar snel in. Niet doen dus!

Smeer daarom altijd je gezicht goed in met zonnebrandcrème, en vergeet niet om de lippen te verzorgen met een lippenbalsem. Zorg voor een voldoende hoge factor. Smeer op een gletsjer het liefst factor 50, en tijdens de winter factor 30! De crèmes op vetbasis beschermen ook tegen de kou.

Denk ook aan het beschermen van de ogen tegen de zon. Draag een goede skibril of zonnebril die voldoende bescherming biedt. Bij onvoldoende bescherming loop je kans op sneeuwblindheid.



Bescherm je hoofd met een skihelm

Tegenwoordig is de skihelm niet meer van de piste weg te denken. In Oostenrijk en Italië geldt inmiddels een helmplicht voor kinderen tot respectievelijk 15 en 14 jaar. De moderne wintersporthelm is hip – vooral de skihelm met vizier is populair – en zit lekker. Maar het belangrijkste blijft natuurlijk de bescherming die het aan je kop biedt. Volgens Oostenrijkse piste wijsheid: “Wie hersens heeft, beschermt ze”.

TIP: Bescherm je portemonnee. Zorg te allen tijde dat je goed verzekerd op wintersport gaat. Mocht je ondanks je lichaamsbescherming toch een breuk of blessure oplopen op de piste dan weet je in ieder geval zeker dat je kosteloos omlaag wordt vervoerd.

Top 10 belangrijke wintersport lichaamsbescherming

1. Geschikte ski's of snowboard
2. Goed afgestelde bindingen
3. Juiste lengte skistokken
4. Goed passende skischoenen of soft boots
5. Degelijke handschoenen
6. Zonnebrandcrème plus lippenbalsem geschikt voor wintersport
7. Goede goggles of zonnebril
8. Helm
9. Rugbeschermer (optioneel)
10. Crashpants (optioneel)

bron: wintersport.nl

Lawinepieper

Een **lawinepieper** kan zowel jouw leven als dat van andere wintersporters redden. Het is een klein apparaatje dat radiogolven kan zenden en ontvangen. Mocht je in een lawine terecht komen en onder sneeuw bedolven raken. Dan kan het signaal van jouw **lawinepieper** opgepikt worden door andere piepers.

Off-piste skiën of snowboarden wordt steeds populairder en dat snappen we heel goed. Het geeft een enorme adrenaline rush om door verse witte sneeuw de berg af te roetsjen. Ver weg van de gebaande paden waar families op hun gemak bochtjes aan het skiën zijn. Het is echter niet zonder risico; tijdens het off-piste skiën of snowboarden loop je namelijk een groter risico om in een lawine terecht te raken. Om je overlevingskansen zo groot mogelijk te houden, kun je het beste een lawinepieper kopen. Dit apparaatje kan zowel jouw leven als dat van een andere wintersporter redden.

Allergische reactie

Een allergische reactie kan zich op vele manieren voordoen. De klachten ontstaan nadat het slachtoffer in contact is geweest met de stof waarvoor hij allergisch is. Bijvoorbeeld een allergische reactie door een insectenbeet, een verkeerd voedingsmiddel of door hooikoorts. Onder andere vlekken, jeuk, roodheid, zweten, rillen, hoofdpijn, misselijkheid, braken, duizeligheid, benauwdheid, suf worden, spierkrampen, onrust en verwardheid kunnen symptomen van een allergische reactie zijn.

Wat doe je bij een allergische reactie?

Wanneer iemand een lichte allergische reactie heeft dan kun je een aantal dingen doen om dit op een goede manier te behandelen.

- * Laat het slachtoffer zitten of liggen. Het is belangrijk dat het slachtoffer niet platligt bij benauwdheid.
- * Bescherm het slachtoffer met een deken of een jas tegen eventuele afkoeling.
- * Bij een lichte allergische huidreactie kun je de aangedane plek koelen met bijvoorbeeld een koud, nat washandje of een koud kompres. Wikkel bij gebruik van een coldpack of ijszak deze altijd in een theedoek om zo bevriezing van de huid te voorkomen.
- * Voorkom dat het slachtoffer krabt of wrijft.
- * Bel de huisarts of huisartsenpost wanneer de huid bij een allergische reactie opzwelt.

1-1-2 bellen bij een allergische reactie

Bij een ernstige allergische reactie kan het voorkomen dat het slachtoffer hevig benauwd is door het opzwellen van de keel. In dergelijke situaties is het van levensbelang om 1-1-2 te bellen. Ook wanneer het slachtoffer suf wordt of bewusteloos raakt moet je 1-1-2 bellen. Bel in andere gevallen de huisarts of huisartsenpost bij een allergische reactie.

Allergische reactie bij kinderen

Een allergische reactie bij kinderen kan hetzelfde verlopen als bij volwassenen. De meeste allergieën ontwikkelen zich tijdens de eerste levensjaren. Kinderen kunnen voor van alles allergisch zijn. Een voedselallergie komt het vaakste voor bij kinderen. Heb je het vermoeden dat je kind allergisch is? Dan is het

verstandig om een afspraak te maken bij de huisarts. Zij kunnen met testen diagnosticeren welke stoffen een allergische reactie opwekken.

Hooikoorts

Tijd van hooikoorts breekt weer vanwege het stuifmeel van bloeiende planten en bomen in het voorjaar. Hooikoorts is een vervelende aandoening waar jaarlijks tussen de 800.000 en 1,5 miljoen mensen last van krijgen. Dit komt doordat de pollenkorrels (het stuifmeel) de veroorzakers zijn van de allergie.

Welke symptomen treden er op bij hooikoorts?

Wanneer u hooikoorts heeft dan zijn de slijmvliezen van de neus- mond- en keelholte geïrriteerd. Ook de slijmvliezen van de ogen kunnen geïrriteerd raken. Verder ervaren mensen nog een aantal klachten die vaker voorkomen. Wij sommen ze hieronder voor u op.

- Een zere keel en hoesten
- Jeuk aan de neus
- Niezen
- Vermoeidheid
- Zich niet lekker voelen, een griepig gevoel hebben
- Verstopte neus en een loopneus
- Branderige, tranende en jeukende ogen
- Benauwdheid

Een of meerdere van deze symptomen kunnen bij u optreden wanneer u last heeft van hooikoorts. De intensiteit en hoeveelheid aan symptomen verschilt enorm per persoon. Ook de duur van de hooikoortsperiode wisselt sterk per persoon.

Wanneer zijn er pollen in de lucht?

In tegenstelling tot wat veel mensen denken komen pollen in de lucht het gehele jaar voor. De Hazelaar en de Els komen bijvoorbeeld al in januari in bloei en verspreiden dan al stuifmeel. De meeste mensen hebben echter last van hooikoorts in de maanden mei, juni en juli. Dan komt de natuur volledig tot bloei en zijn er verreweg de meeste pollen in de lucht.

Welke soorten pollen zijn er?

Pollen zitten in planten en bloemen en zijn wit, bruin of geel van kleur. Pollen, ook wel stuifmeel genoemd, zorgen voor de bestuiving van deze planten en bloemen waardoor er weer nieuwe kunnen groeien. Ze zijn onder te verdelen in lichte, stoffige soorten en zware kleverige. Niet alle pollen zorgen voor een allergische reactie bij mensen. Wij sommen hieronder voor u op welke pollen het meest een reactie oproepen bij mensen.

Pollen van planten

De planten die hooikoortsklachten geven zijn Weegbree, Ambrosia en Zuring. In het zomer en het najaar zijn deze in bloei en veroorzaken dan klachten.

Pollen van bomen

Er zijn een aantal bomen die berucht zijn onder hooikoortspatiënten. Dit zijn de els, de berk en de hazelaar. Deze bomen geven het meeste overlast. Maar alle bomen verspreiden pollen.

Pollen van gras

Van alle soorten pollen krijgen mensen toch het vaakst last van de pollen van gras. De periode waarin graspollen in de lucht zijn duurt relatief lang omdat er heel veel verschillende soorten grassen na elkaar in bloei komen. Deze cyclus begint al in mei. Wanneer in juni het gras volop in bloei staat, breekt voor veel mensen een moeilijke periode aan. Bij sommige mensen met een grasallergie kan er ook uitslag rondom de mond ontstaan wanneer ze bepaalde dingen eten, zoals bijvoorbeeld verschillende soorten fruit, zoals appels, druiven, bananen, perziken en noten.

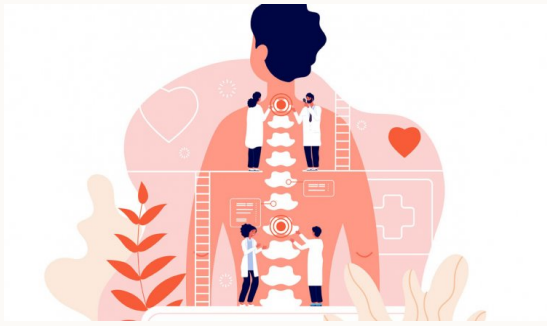
Tips om hooikoorts te bestrijden, hooikoortsklachten te verminderen

Gelukkig zijn er meerdere dingen die je kunt doen wanneer je last hebt van hooikoorts. Wij sommen ze hieronder voor u op:

1. Wanneer de lucht gevuld is met pollen dan is het zeer aan te raden om deuren en ramen gesloten te houden. Wil je je huis toch even luchten? Doe dit dan in de ochtend. Dan is de lucht nog vochtig. Ook zijn er speciale horren te koop die pollen tegenhouden.
2. Wanneer je naar buiten gaat dan is het raadzaam om een zonnebril te dragen. Op deze manier bescherm je het slijmvlies van je ogen en voorkom je irritatie.
3. Het regelmatig wassen van je handen kan ook een hoop irritatie voorkomen. Wanneer je ze regelmatig wast dan zullen de pollen niet zo snel in je ogen of neus terecht komen.
4. Smeer de binnenkant van je neus in met een beetje vaseline. Dit zorgt ervoor dat het stuifmeel blijft plakken en op die manier minder irritatie veroorzaakt.
5. Hang de was niet buiten te drogen. Ook hier blijven de pollen aan kleven. Hang je kleding dus liever binnen te drogen of stop het in de droger. Zo ben je er van verzekerd dat je geen vervelende niesbuien krijgt wanneer jij je schone kleren aantrekt.
6. Ga lekker naar buiten wanneer het geregend heeft. De regenbui verdrijft de pollen uit de lucht. Ook 's ochtends vroeg zijn er relatief weinig pollen. Dus wil je lekker buiten wandelen of sporten, trek je sportschoenen aan en ga vroeg op pad!
7. Houdt het weerbericht in de gaten voor actueel nieuws over pollen. Hier kun je precies zien welke pollen er op het moment actief zijn. Je zou hier eventueel je activiteiten op kunnen aanpassen. Wordt het een heftige dag met pollen waar jij allergisch voor bent? Blijf dan lekker binnen.
8. Ook met het uitkiezen van een vakantiebestemming kun je rekening houden met de pollen. Ga liever niet naar het platteland, maar kies voor een bestemming in de bergen of aan het strand. Zo ben jij er zeker van dat je zo min mogelijk last krijgt van die vervelende klachten.
9. Veel mensen hebben baat bij medical taping. Bij deze methode worden stroken kinesiotape op het lichaam geplakt. Dit heeft een positief effect op het bindweefsel en een kalmerend effect op het allergisch reactiemechanisme. Na één keer taping zult u al snel het verschil merken. Het is raadzaam om na 1 week opnieuw

tape aan te laten brengen. De klachten zullen dan nog verder afnemen. Wanneer de symptomen dan nog aanwezig zijn dan wordt er voor de derde keer tape aangebracht. Let wel op: de derde keer taping heeft wel minder effect dan de eerste en tweede keer. Wij adviseren u om 3 tot 5 dagen te wachten voordat u weer nieuwe tape laat aanbrengen. Dit levert het beste resultaat op.

We weten meestal niet waardoor rugpijn ontstaat'



Au! Het schiet er plotseling in, of het zeurt al tijden: rugpijn. Meer dan 2 miljoen Nederlanders gaan jaarlijks naar de huisarts vanwege rugpijn, of slikken regelmatig pijnstillers om de pijn te onderdrukken. Het is een klacht die zorgt voor veel ziekteverzuim en leed..

Oorzaken van rugpijn?

Rugpijn is een klacht waarvoor heel veel mensen naar de huisarts of fysiotherapeut gaan. Wat ze dan graag willen, is een verklaring voor de pijn die ze voelen. "Maar die verklaring kunnen we niet geven", zegt Raymond Ostelo die veel onderzoek doet naar rugpijn. "We weten namelijk meestal niet waardoor rugpijn ontstaat, of waarom veel mensen juist in de onderrug veel pijn hebben. De opvattingen over de oorzaken van rugpijn veranderen door de jaren heen. Eerst lag de focus op de wervels, dan weer op de tussenwervelschijven, dan weer op de spieren, dan weer op stress... Maar de waarheid is dat we het in de meerderheid van de gevallen gewoon niet weten. Heel soms zijn er duidelijk aantoonbare oorzaken voor rugpijn. Dat kan een val zijn, een breuk, een tumor of een hernia. Maar in verreweg de meeste gevallen zijn de klachten aspecifiek en dat betekent dat er niet een oorzaak is aan te wijzen. Waarschijnlijk is er bij aspecifieke rugpijn sprake van een samenspel van factoren, die bij ieder individu weer op een andere manier de pijn veroorzaakt. Mijn collega-onderzoekers en ik zijn naarstig op zoek naar subsidiebronnen voor onderzoek. Dan kunnen we aan de slag om het raadsel van rugpijn goed op te lossen."

Behandeling van rugpijn: blijven bewegen

Volgens de huidige inzichten is er ook niet één afdoende therapie die altijd helpt bij aspecifieke rugpijn. "Er zijn wel twee basisregels in de behandeling van rugpijn", zegt Ostelo. "De eerste regel is dat je zoveel mogelijk moet blijven bewegen, ook als dat pijn doet. Het kan best angstig te zijn om te bewegen als je rug pijn doet, maar echt: er kan niets stuk. Bewegen heeft veel voordelen ten opzichte van rust of in bed gaan liggen. Je herstelt sneller door bewegen en je verliest geen spiermassa of conditie. De tweede regel is dat je pijnstillers kunt gebruiken. Bij rugpijn die chronisch is of wordt, kan men baat hebben bij oefentherapie. Maar welke vorm van therapie dan aanslaat, dat is ook weer verschillend voor veel mensen."

Verder is het zo dat rugpijn vrijwel altijd minder wordt na een aantal dagen of weken. Geduld is dus ook een belangrijke factor.

"De beste houding is de volgende houding"

Maar wat kun je nou doen om rugpijn te voorkomen? Ostelo zegt dat het aan te raden is om veel te bewegen, en vooral ook om veel af te wisselen in houdingen. "De beste houding is de volgende houding", zegt hij. En daarmee bedoelt hij dat je zitten zo vaak mogelijk moet afwisselen met staan of lopen.

Kest Kooiker

2024/01/04