

Spierontspanningshouding voor de nek en middenrug (Brugger's relief position)

Werkhouding, stress, koude, draagtassen en tillen kunnen ervoor zorgen dat de spier die de nek met de schouders verbindt (de monnikskapspier) geleidelijk aan overbelast wordt. Dit begint vaak met wat verhoogde spierspanning en kan bij verdere overbelasting evolueren naar de vorming van spierknopen (= een lokale, kleine permanente spierverspanning, ook wel trigger point genoemd) die pijn gaan doen bij lokale massage. Indien de overbelasting van de spier nog verder gaat, wordt deze drukpijn op de spierknoop, spontane pijn en kan deze uiteindelijk ook uitstralen (pijn in een bepaald patroon op een andere plaats zoals hoofdpijn of arm pijn).

Onder invloed van de zwaartekracht gaat het hoofd naar voor in vergelijking met de schouderlijn. Per 3 cm dat het hoofd naar voren komt, verdubbelt het relatieve gewicht voor de halsspieren. Dit heeft als gevolg dat de halsspieren constant overbelast worden. De middenrug en diepe nekspieren daarentegen worden te zwak. De Brugger relief houding corrigeert dit spieronevenwicht.



Figure 1: Slumped posture contributing to stenosymphyseal syndrome.



Uw chiropractor kan u helpen door de spierknoop los te werken, maar de oorzaak van de overbelasting moet uiteraard ook aangepakt worden om te voorkomen dat de knoop terugkomt. Dit kan door de spier op regelmatige basis te ontspannen door een bepaalde houding aan te nemen.

De Brugger relief houding zou optimaal **bij bureauwerk elke 20 minuten** aangenomen moeten worden en **bij andere activiteiten enkele malen per dag**. Het volstaat om deze **houding gedurende 5 buikademhalingen aan te houden** in ontspannen toestand. Dit breekt de vicieuze cirkel van het spieronevenwicht.

Zoals de figuur aangeeft, draait u de armen naar buiten zodat de handpalmen naar voor wijzen. Hou de schouders laag en ontspannen. Breng je oren in lijn met de schouders door de schouderbladen samen te trekken (of door de handen iets verder open te zetten) en trek je kin lichtjes in. Adem nu rustig 5 maal door de buik.

Indien u vragen heeft of problemen ondervindt, mag u niet aarzelen ze aan uw chiropractor te vermelden.

