

Bodybuilding voor de lage rug

Voor het laatst gebruikt toen we nog op vier pootjes liepen, nu een verwaarloosd lichaamsdeel: de lage rugspier. Speciale training verhelpt rugpijn.

Door Chiel Evers

Onder de tribune van ijsstadion Thialf ziet fysiotherapeute Gerrie Heijs geregeld de zon doorbreken. Niet aan de hemel, maar op het gezicht van een patiënt met lage rugpijn. „Als ze merken dat ze kunnen bewegen. De beweging waar ze altijd bang voor zijn geweest.”

Gerrie werkt in de eerste vestiging van het bedrijf Witteborg Rugtherapie, die vorige maand open ging. Binnenkort volgen praktijken in Groningen en Coevorden. Directeur Jaap Witte uit Opende streeft naar tien vestigingen in de vier noordelijke provincies. Die hebben één ding gemeen: er staat een toestel om de lage rugspier te oefenen. Verder niets. En er komt geen massage aan te pas.

De behandelmethode ('Origene') is „lichtelijk wonderbaar-

lijk” vindt de therapeute. Het bekken van de patiënt wordt door kniesteunen vastgeklemd in het toestel, zodat hij geen andere spieren kan gebruiken. Dan moet hij met zijn rug een rol achterwaarts bewegen, waarbij de tegendruk kan worden opgevoerd.

Zo traint de patiënt zijn lage rugspier. En dat is hard nodig ook, zegt Witte. „Die spier hebben we voor het laatst gebruikt toen we nog op vier pootjes liepen. Zelfs topsporters met gespierde lijven doen weinig met hun lage rugspier.”

Tien weken lang tien tot vijftien minuten per week op het toestel is voldoende om de verwaarloosde spier weer zo krachtig te maken dat hij de wervelkolom beter ondersteunt. Daarna is een behandeling per twee maanden genoeg als 'onderhoud'. De verbeterde houding en de beweging geven volgens Witte en Heijs weer vocht en daardoor veerkracht aan de tussenwervelschijven. Ze claimen dat 60 tot 90 procent van de patiënten, die met geen enkele andere therapie te helpen zijn, baat heeft bij deze behandelmethode.

Het toestel is ontwikkeld door de sportarts Frank Bertina. Oorspronkelijk voor training van soldaten van de luchtmobiele brigade, die met zware wapening moeten sjouwen. Bertina noemt het „bodybuilding voor de rugspieren”. Al lens bleek dat de methode goed helpt tegen rugpijn, daarom besloot de uitvinder met zijn toestel de markt op te gaan.

Allerlei sporters hebben Bertina's methode al ontdekt. Nu mikt Witte, die de licentie voor het Noorden heeft, op een veel bredere doelgroep: iedereen met pijn in de onderrug. „Dat is 30 procent van de volwassen bevolking van Nederland.” Behandeling valt onder de vergoeding die zorgverzekeraars voor fysiotherapie geven. Witte: „Het komt erop neer dat mensen per behandeling €13 zelf betalen.”

Jaap Witte demonstreert het toestel voor de rugtraining, terwijl fysiotherapeute Gerrie Heijs zijn bewegingen controleert.

Foto LC/Saskia Stegeman

