

## Houding in stand

Houding kan een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van rug, nek, schouder en hoofdpijnklachten. Een verkeerde houding kan ervoor zorgen dat uw klachten minder snel herstellen. Hieronder ziet u een voorbeeld van een verkeerde houding in stand en een juiste houding in stand.



Fout



Goed

Richtlijnen waar u zich aan kan houden om uw staande houding te controleren:

- ✓ Uw voeten staan plat op de grond, iets uit elkaar.
- ✓ Uw gewicht is gelijk verdeeld over 2 benen.
- ✓ Uw knieën zijn lichtjes gebogen.
- ✓ U hangt niet in uw onderrug, mogelijk is uw bekken licht achterover gekanteld.
- ✓ Uw schouderbladen hangen niet naar voren, mogelijk zijn ze iets naar achteren getrokken.
- ✓ Uw kin is iets in getrokken.
- ✓ Uw oren, schouders en heupen staan in 1 lijn terwijl uw rug een natuurlijke "S-bocht" maakt.

Hieronder vindt u een aantal stappen om een correcte staande houding aan te nemen.



Ga met uw hielen, billen, schouders en achterhoofd tegen de muur staan. Streck uzelf uit.



Doe een stap naar voren, zet beide benen naast elkaar. Adem diep in en probeer deze houding zo ontspannen mogelijk aan te nemen terwijl u uitblaast.