

RECHTJERUG®

Nederland

Betreft: RECHTJERUG® en Wereld Wervelkolom Dag

Op initiatief van de wereldgezondheidsorganisatie is 16 OKTOBER 2008 uitgeroepen tot **Wereld Wervelkolom Dag**. In Nederland wordt deze campagne gepromoot door de Nederlandse Chiropractoren Associatie en Chiropractie Lochem sluit zich daar graag bij aan. Op deze manier wil men de aandacht vestigen op de problemen die rugklachten met zich meebrengen én mensen leren hoe de gezondheid van de rug kan worden verbeterd.

Recent onderzoek wijst uit dat het trainen van schoolkinderen goed is voor hun houding en dat de oefeningen hun houding verbeterd. Dit geeft hoop, omdat kinderen in dit huidige, zittende, digitale, computertijdperk vele uren op school en in hun vrije tijd in een voorovergebogen en zittende houding doorbrengen. Ander onderzoek wijst uit, dat de gezondheid van de rug bij pubers de laatste 10 jaar is verslechterd.

Hetzelfde is ongetwijfeld ook van toepassing op volwassenen. Rugklachten en arbeidsongeschiktheid veroorzaken ieder jaar enorme kosten en leiden tot een verminderde productiviteit. De oefeningen van RECHTJERUG® zijn erop gericht de souplesse en stabiliteit van de ruggenwervelkolom te verbeteren.

Voorkomen is beter dan genezen.

Het moet net zo gewoon worden als tandenpoetsen: RECHTJERUG® promoot elke dag drie minuten oefeningen doen voor de rug. Deze oefeningen zijn ook leuk om met meerderen te doen, bijvoorbeeld als gezin na het tandenpoetsen, maar ook bij aanvang van de dag, tijdens een pauze of tijdens het kijken van het journaal. Het zou geweldig zijn, als u de oefeningen regelmatig in uw programma zou kunnen inpassen.

Er is een powerpoint presentatie beschikbaar, een schriftelijke instructie voor diegenen die de oefeningen op anderen willen overbrengen, en/of folders die u bij ons kunt aanvragen. Ook kunt u alles nalezen op: [www. RECHTJERUG.nl](http://www.RECHTJERUG.nl) of op www.chiropractielochem.nl

Voor meer informatie of vragen over de RECHTJERUG® campagne of chiropractie in het algemeen kunt u contact opnemen met de Nederlandse Chiropractoren Associatie tel. 0513-412041 of met Martijn van Poecke, chiropractor te Lochem tel. 0573-257722