

Lage rug of lumbale wervelkolom

De lage rug heeft vijf wervels of L1 – L5. Dit zijn de grootste wervels van de hele wervelkolom. Deze vijf wervels dragen het gewicht van het bovenlichaam. Bovendien is het ook een heel beweeglijk deel van de wervelkolom. Het hoge gewicht in combinatie met de grote beweeglijkheid, zorgt ervoor dat deze wervels het snelst beschadigd raken. **De lage rug heeft een lichte, holle vorm of lordose.**

Hol - bol - hol

Je rug is geen rechte staaf. De ruggengraat vertoont drie duidelijke krommingen die natuurlijk zijn namelijk de holle nek en onderrug en de bolle romp. Het vaak gehoorde advies om je rug recht te houden, neem je dus best niet al te letterlijk. **Je houdt je rug beter neutraal of natuurlijk.** Dit betekent dat je onderrug altijd een lichte holle vorm moet hebben. In de natuurlijke hol - bol - hol-houding is de rug op zijn sterkst.

Vier redenen:

- Je wervels kunnen meer belasting aan.
- Je spieren zijn sterker. Dit heeft te maken met de richting van de spiervezels. Wanneer ze in een andere houding belast worden, kunnen ze je rug niet voldoende beschermen.
- Je tussenwervelschijven kunnen de druk beter verdelen en hebben geen neiging om te scheuren.
- Je ligamenten zijn sterker omdat ze niet worden uitgerekt.

Heb je rugklachten? Dan heb je vast baat bij de Multicare Ergo Matras.

Rugpijn, voornamelijk lage rugpijn, is een van de meest voorkomende klachten die mensen bij hun arts melden.

Een matras tegen rugpijn is geen wondermiddel maar het is wel een belangrijke schakel en kan al heel wat verlichting met zich meebrengen.

Bij rugklachten zijn flexibiliteit en stevigheid van belang. Bij de Multicare Ergo matras wordt hier veel aandacht aan besteed: door het samenspel van **verschillende soorten vormen en hardheden van schuim** bij de Multicare Ergo matras werd een kern ontwikkeld waarop je beter dan ooit zal slapen.

Om de pijnpunten te verlichten, is de **kern hybride** opgebouwd. Net zoals bij een ergonomische kantoorstoel of autostoel krijgt de lumbale zone de nodige ergonomische ondersteuning, waarbij de S-vorm van de onderrug (lordose) gerespecteerd wordt om tot een volledige ontspanning te komen van de tussenwervelschijven die overdag overmatig belast worden.

De **geprofileerde schouderzone** verspreidt de druk van romp en schouders zodat de natuurlijk vorm van de ruggengraat verder gelijkmatig gevolgd en ondersteund wordt.

Een ultiem slaapcomfort!



sleep without worries

by Duvatex

