

## De rug is de kern van het lichaam

De rug is een wonderbaarlijke, complexe en belangrijke structuur in het menselijk lichaam. Een soort stabiliserende steiger vanbinnen. Toen de voorloper van de huidige mens vele miljoenen jaren geleden als een gewerveld zoogdier uit de zee kroop, kwam hij er al snel achter dat het hebben van een ruggengraat toch wel erg handig is. Het stelde hem in staat om te bewegen. Want aan de ruggengraat zitten niet alleen de ledematen (armen, benen, bekken) vast, maar ook het hoofd. De ruggengraat is eigenlijk de kern van het lichaam. Zonder ruggengraat stort het hele zaakje hopeloos in elkaar. Ruggenwervels zorgen letterlijk voor de samenhang en verbinding tussen de verschillende ledematen en het hoofd.

Over sommige mensen wordt wel eens gezegd dat ze geen ruggengraat hebben, maar dat is alleen in figuurlijke en zeker niet in letterlijke zin bedoeld. Het geeft wel aan hoe belangrijk de ruggengraat is.

De wervelkolom heeft meerdere belangrijke functies: tegelijk zorgen voor de stevigheid ofwel stabiliteit in het lichaam én tevens ook voor beweeglijkheid ofwel mobiliteit. Het moeten combineren van deze twee tegenstrijdige functies, maakt het voor iedereen duidelijk dat de rug het niet makkelijk heeft. En dan zou ik haast nog vergeten dat door de wervelkolom ook nog de gehele bedrading van het lichaam loopt. En met bedrading bedoel ik de *kabelboom*, de zenuwbanen die er doorheen lopen. Alleen een optimaal functionerende wervelkolom kan al deze functies goed invullen.

De wervelkolom bestaat in hoofdzaak uit botten (de wervels), gewrichten en tussenwervelschijven. De wervels spelen de dragende rol bij de stabiliteit van het lichaam. Omdat wervels, een soort vierkante blokjes, onbeweeglijk en nauwelijks vervormbaar zijn, zitten de tussenwervelschijven er als een soort scharnier tussen. Die scharnierende tussenwervelschijven hebben samen met de gewrichtjes als functie om de bewegingen van de wervelkolom mogelijk te maken, maar die ook binnen de juiste perken te houden. Het hoofd op de romp honderdtachtig graden helemaal naar achter draaien, zoals Meryl Streep in de film *Death Becomes Her* doet, zou echt geen lekker gevoel voor onze zenuwen zijn. De tussenwervelschijven zorgen er niet alleen voor dat het lichaam optimaal kan bewegen, maar hebben ook een dempende functie, bij elke stap, en zeker bij springen of tillen.

Gelukkig zitten er om en aan de wervelkolom een heleboel min of meer sterke spieren. Die hebben een belangrijke beschermende en ondersteunende functie. En het mooie is: spieren kun je trainen, verbeteren, door te bewegen. Maakt niet uit wanneer je daar mee begint.

Omdat we allemaal wel eens last van de rug hebben, ga ik in de volgende column in op de vraag wat er mis kan gaan met de rug. En misschien nog wel belangrijker: hoe je dat kunt voorkomen.

2015

Meest patiënt-  
vriendelijke  
zorgverlener

3e plaats  
ZorgkaartNederland.nl