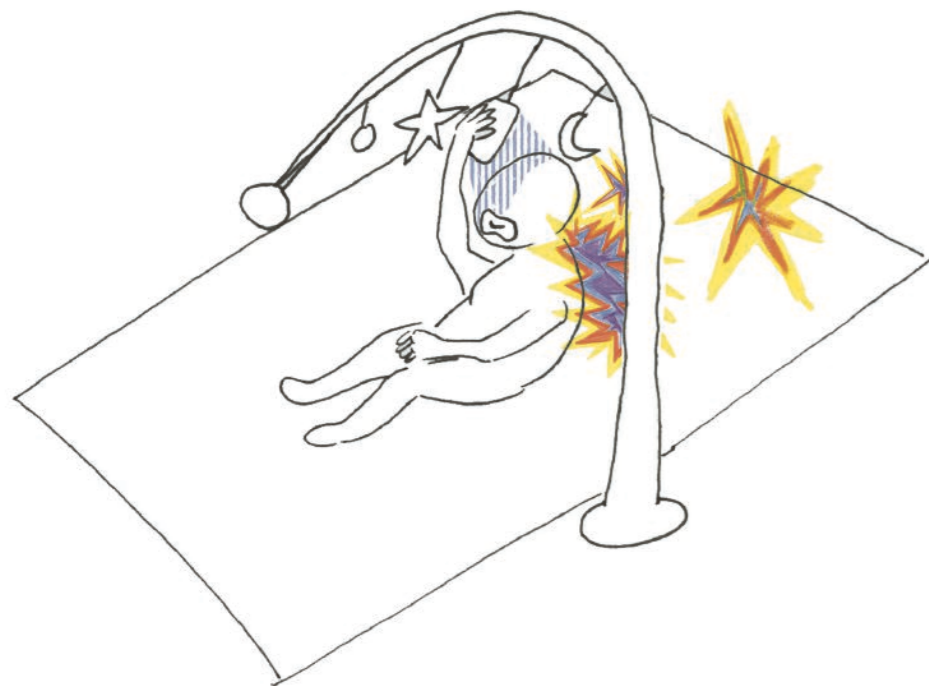


Door de smartphone is de bolle rug overal

BEWEGINGSARMOEDE

De motorische ontwikkeling van miljoenen Nederlanders laat ernstig te wensen over, ziet orthopedisch chirurg Piet van Loon. „Bij steeds meer jonge mensen.”

Tekst **Gijsbert van Es** Illustraties **Indra Bangaru**



Baby's hangend in stoeltjes met de knusse naam Maxi-Cosi. Peuters in buggy's, suffend of slapend, met een hangend hoofd. „Wees daar toch alsjeblieft voorzichtig mee!”, zegt orthopedisch chirurg Piet van Loon (69) op bijna smekende toon. „Het is funest! Doe dat die kinderen, en vooral hun rug, niet aan!”

Van Loon spreekt met de kennis en ervaring die hij in bijna veertig jaar als orthopedisch chirurg heeft opgebouwd. Naast versleten heupen en knieën behandelde hij vooral ook verkrommingen in de rug bij kinderen en scoliose (vergroeiing van de wervelkolom). Nog steeds werkt hij, één dag per week, in een kliniek voor rug- en gewrichtsklachten in Hengelo.

Onvermoeibaar steekt hij tijd en energie in de missie van zijn leven: kennis uitdragen over een gezonde ontwikkeling van het bewegingsapparaat van de mens. En daarmee: van een uiterst verfijnd en kwetsbaar samenspel van ruggengraat, botten, gewrichten, zenuwen en spieren, banden en kapsels. Hierbij werkt hij samen met artsen uit verschillende disciplines, fysiotherapeuten en andere bewegingsdeskundigen.

„Je hoeft op straat maar om je heen te kijken en je haalt ze er zo uit”, zegt Van Loon, „de mensen met voorovergebogen schouders, een bolle rug en vaak ook een afwijkende manier van lopen. Op een dag zitten ze met pijnklachten bij de dokter in de spreekkamer.”

Zoals: lage rugpijn, hernia, pijn in de schouders, slijtage van heupen en andere gewrichten, nekklachten, hoofdpijn. De aanleg hiervoor ontstaat al in de kindertijd. Van Loon: „Het lichaam van de mens doet er zestien tot twintig jaar over om volgroeit te raken. Al jaren zie ik het in die groeifase misgaan, bij steeds meer jonge mensen.”

Vergroeiingen

Tien jaar geleden haalde Van Loon de media met de taalvondst 'gameboy back'. In vaktijdschrift *Medisch Contact* had hij gewaarschuwd voor schade aan de wervelkolom van jonge kinderen, die te vaak en te lang achtereen in een zittende houding computergames spelen.

Intussen is dit probleem alleen maar groter geworden. Nu noemt hij, algemener aangeduid, de 'smartphonerug' als dé uitwas in de motorische ontwikkeling van miljoenen mensen. Dagelijks nemen zij, urenlang, ongezonde zittende houdingen aan door, swipend en surfend, rond te hangen op sociale media en andere webstekken.

„Dat volwassenen dit doen, is op zichzelf al ernstig genoeg”, stelt Van Loon. „Helaas komt daar nog bij dat zij zo het verkeerde voorbeeld geven aan kinderen. Weefsel, tussenwervelschijven, kraakbeen en botten die nog in de groei zijn, lopen dan al schade op.”

Van Loon kan een technisch betoog

houden over tal van problemen die ontstaan in en rondom het menselijk skelet. Maar liever praat hij over preventie, over gedrag dat problemen voorkomt. Eigenlijk, zegt hij, is de oplossing simpel. „Het is gewoon een kwestie van: niet te lang stilzitten. Beweeg. Beweég! En leer vooral ook wat gezonde bewegingen zijn.”

Hij staat op, in zijn woonkamer in Oosterbeek, en laat het zien. Hij draait met zijn heupen. Hij trekt zijn schouders omhoog en omlaag, in tegengestelde richting. Hij draait met zijn handen en armen achter zijn rug. Het zijn bewegingen die iedereen zou moeten maken na circa twintig minuten stilzitten en/of bezig zijn met een smartphone, tablet of laptop.

De zogenoemde beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad schieten wat hem betreft tekort. „Er staat, tamelijk specifiek, dat volwassenen wekelijks ten minste tweeënehalf uur matig intensief moeten bewegen en kinderen dagelijks minimaal een uur. Globaal staat er: 'Voorkom veel stilzitten.' Maar wat is veel? Juist dat langdurige stilzitten, in verkeerde houdingen, is hét grote probleem. Het lichaam van de mens is niet gebouwd om urenlang in één zittende houding door te brengen. En zeker niet onderuitgezakt, met een ingezakte rug. Deze zittende aangerichte schade valt niet met lichaamsbeweging te voorkomen of te herstellen.”

Doe de test

De manco's beginnen met een stijf lijf. Een gezond lichaam is lenig en veerkrachtig. Doe de test, zegt hij en hij demonstreert die: „Ga op je hurken zitten, met je billen op je hielen en je armen op je knieën. Draai wat rondjes met je hoofd en je schouders. Probeer dit een minuut of twee vol te houden.”

Lukt dit niet? Voor een conclusie is het nog te vroeg, eerst even een tweede oefening: „Buig voorover, terwijl je je benen gestrekt houdt. Raak nu met je vingertoppen de grond aan, of beter nog: met twee vlakke handen.”

Kost dit moeite? Nog één proefje: „Ga op de grond tegen een muur zitten, in een hoek van 90 graden, met je benen strak tegen de grond en billen, rug en hoofd tegen de wand.” Doet dat pijn? Dan laat de lenigheid van je lichaam te wensen over. Het is een voorbode voor pijnklachten.

Van Loon heeft een aanvullende suggestie: doe deze testjes vooral ook samen met kinderen, vanaf hun zevende à achtste jaar. „De kans is groot dat zij de lenigheid van een flexibele wervelkolom en soepele gewrichten dan al missen. Dat krijg je als je kinderen al jong en te lang achtereen laat stilzitten, met hun hoofd bewegingloos voorovergebogen.”

Baby op de buik

Terug naar het begin, naar kinderen in de fase van Maxi-Cosi's en buggy's. Hoe zorg je ervoor dat zij zich sterk en lenig ontwikkelen? „Baby's leg je te slapen op hun rug. Na een week of zes à zeven leg je hen, als ze wakker zijn, regelmatig op hun

buik. Doe dat in een box met een bodem die op verschillende hoogtes verstelbaar is. Ga op ooghoogte er naast zitten, maak oogcontact en stimuleer een kind tot bewegen. Zo ontwikkelen zij een krachtige rug en soepele gewrichten. Dat gebeurt niet wanneer je een wakker kind alleen maar op de rug neerlegt.”

Het is basale kennis, die van generatie op generatie werd overgedragen, maar in de afgelopen halve eeuw is weggezaakt, stelt Van Loon. Het afschaffen van huisvuilcholen en ambachtsscholen na 1968 ziet hij als een van de oorzaken van deze onwetendheid. „Het beroeps onderwijs werd te theoretisch. De aandacht voor lichamelijke opvoeding en veiligheid verdween. Dat werd afgedaan als burgerlijk en bekrompen.”

Uit een stapel boeken op zijn eettafel trekt Van Loon een schoolboek voor het huishoudonderwijs, uit 1931. Titel: *Hoe moet ik een zuigeling verzorgen*, van een Duitse auteur, 'vertaald onder leiding van Christine Bader, arts, Inspectrice der Volksgezondheid [en] Babyhygiëne'. „In deze tijd zou het ondenkbaar zijn dat de Inspectie voor de Volksgezondheid betrokken is bij de inhoud van schoolboeken. Daarmee is een hoop kennis verloren gegaan die niet meer tot het onderwijs doordringt.”

Lichamelijke opvoeding

Ooit stond op schoolrapporten het vak 'lichamelijke opvoeding'. Leraren, opgeleid op zogenoemde kweekscholen, waren óók getraind om kinderen een gezonde loop- en zithouding aan te leren, bij te dragen aan hun motorische ontwikke-



Piet van Loon, orthopedisch chirurg, en bedenker van de term *gameboy back*.

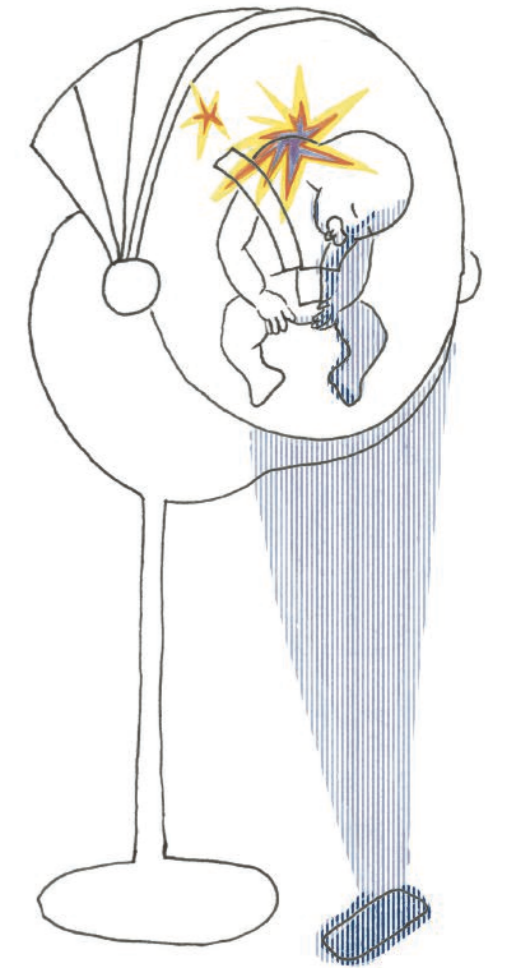
ling, aan lenigheid van rug en ledematen. „Het is absoluut noodzakelijk dat de aandacht hiervoor terugkeert, op scholen, in de kinderopvang, bij de opvoeding thuis”, zegt Van Loon.

De aangerichte schade is al zichtbaar bij kinderen in de eerste jaren van de basisschool. „Ik heb veel contacten in sportstad Heerenveen, waar oud-voetbalcoach Foppe de Haan zich nu bezighoudt met de jeugdopleiding van jonge voetballertjes. Toen hij eraan begon, schrok hij flink. Kinderen van zeven, acht jaar raken snel geblesseerd als ze vallen, ze kunnen amper nog vanuit stilstand accelereren. Hij is met die kinderen naar een turnhal gegaan: éérs moeten ze goed leren bewegen, voetballen komt daarna wel.”

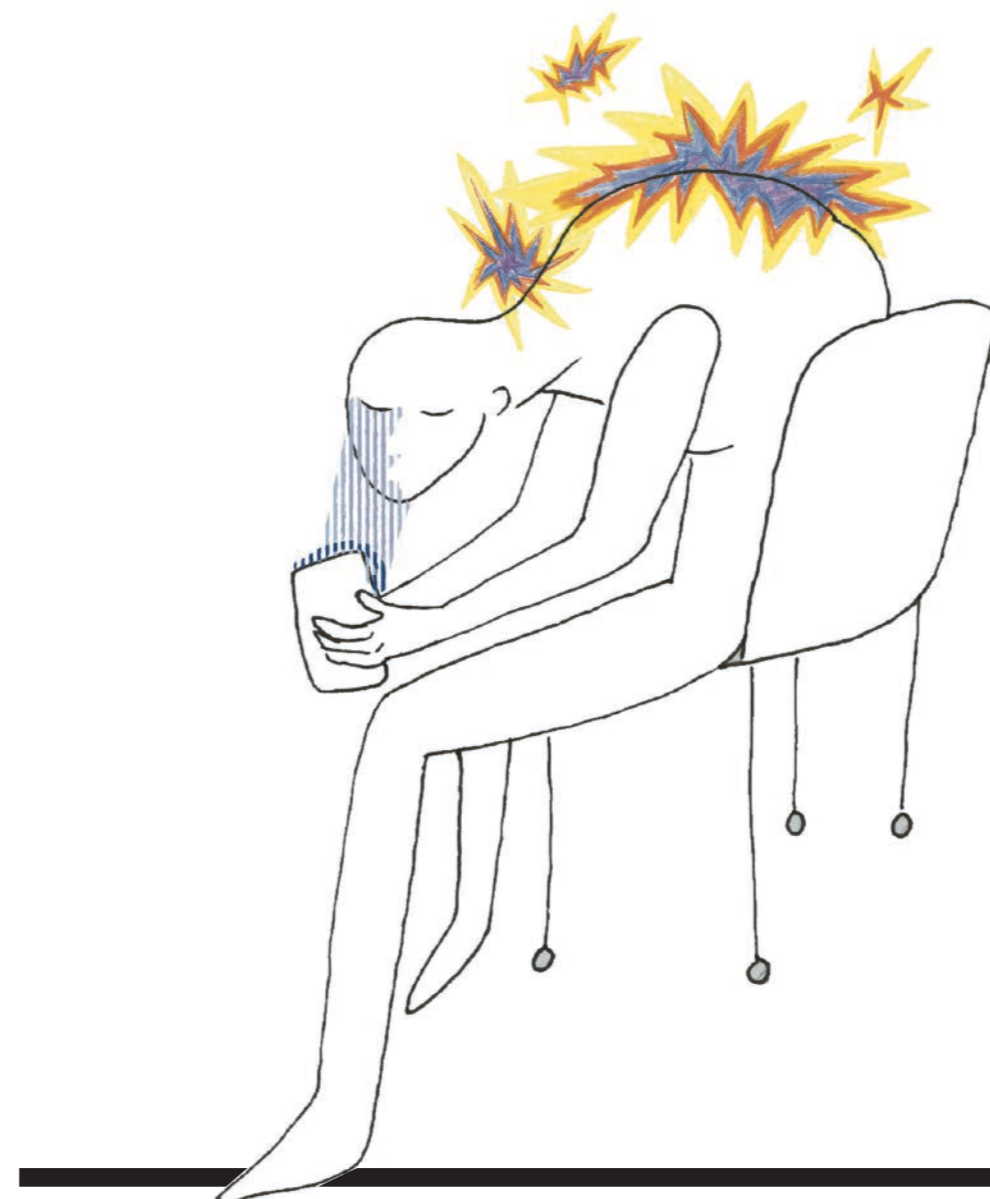
In Heerenveen gaf Van Loon onlangs een gastcollege voor 25 studenten uit verschillende disciplines: fysiotherapie, sportonderwijs, sportwetenschappen. „Het viel mij op dat er in hun opleidingen nauwelijks aandacht was besteed aan biomechanica en de ontwikkeling van het lichaam.”

In Utrecht stond hij in een stand op de Nationale Onderwijstentoonstelling. „Zelfde verhaal. Leraren hebben geen idee hoe je moet zorgen voor juiste houdingen en bewegingen. Docenten van omstreeks dertig jaar hoorde ik zelf al klagen dat ze niet zo lang achter elkaar kunnen staan, door rugklachten en andere pijn.”

Vroeger was alles beter? „Ja en nee. Ooit groeiden kinderen op tot sterke volwassenen, doordat ze de hele dag buiten speelden. Vervolgens beschadigen velen hun rug, wanneer ze al op jonge leeftijd te



Urenlang in ongezonde houding swipen en surfen 'funest' voor de rug



zwaar werk moesten doen. Kinderen die nu zittend en onderuit hangend volwassen worden, ontwikkelen sowieso een zwakke rug.”

Gemakcultuur

Een Duits en een Nederlands woord hanteert hij als trefwoorden om de lichamelijke verwaarlozing te duiden. De Duitse term is: *Zivilisationskrankheiten*. „In het Nederlands zeggen we: welvaartsziekten. Het Duitse woord is ouder, en treffender: beschavingsziekten. In de Duitstalige gebieden was er vroeg in de 19de eeuw al volop aandacht voor gezondheidsleer, voor gymnastiek, voor een *Körperkultur*. Leerplicht werd er al veel eerder ingevoerd dan in Nederland. Leraren en dokters wisten dondersgoed wat het betekende om kinderen opeens hele dagen zittend bij elkaar te houden in klaslokalen.”

Het Nederlandse trefwoord is: gemakcultuur. Ook dit hangt in zijn ogen samen met oprukkende civilisatie, of in ieder geval met een dagelijks leven dat gevuld is met méér gemak en minder fysieke inspanning. Van auto's tot en met Fatbikes, van televisies tot en met iPhones 15 Pro Max.

Maakt Van Loon bezwaar tegen het verder oprukken van technologie in het dagelijks leven? En heeft hij er wel voldoende oog voor dat er via moderne (sociale) media volop aandacht is voor een gezonde leefstijl?

„Die zogenaamde technologische innovaties zijn zó dominant en zó door geld gedreven, dat je die moeilijk kunt tegenhouden. Maar bij mijn eigen kinderen en hun generatiegenoten zie ik gelukkig wel dat ze meer tijd en aandacht geven aan gezonde voeding en lichaamsbeweging. Ze letten beter op hun eigen houding en die van hun kinderen. Dat vind ik wel hoopgevend, ja.”

Bij dit artikel

Dit verhaal sluit aan bij een interview met verslavingsarts Robert van de Graaf, dat verscheen in *NRC Leven* van 28 augustus. Van de Graaf beschouwt 'lang en lui' zitten als een vorm van verslaving, wat mogelijk dodelijk kan zijn.

Het betoog van Van de Graaf kreeg **duizenden reacties** op sociale media, variërend van 'een overdreven probleem' tot en met 'eindelijk erkenning dat overmatig zitten als een verslavingsziekte behandeld moet worden'.

Orthopedisch chirurg Piet van Loon reageerde met zijn overtuiging dat **bewegingsarmoede** bij de bron moet worden aangepakt: bij **de opvoeding en in het onderwijs**, van baby's tot en met jongvolwassenen.

Advertentie



Bestsellerauteurs Oprah Winfrey en Arthur C. Brooks laten je de kunst en wetenschap zien van een gelukkig leven

Het leven dat jou past is hét boek voor iedereen die iets gelukkiger wil zijn

New York Times - Bestseller