



De Evidence Base voor GHT

McGill, een internationale wetenschapper,
professor in de biomechanica

Beveelt op basis van talloze wetenschappelijke
onderzoekingen het voorkomen van maximale
flexie met GewichtHeffersTechnieken (GHT) aan



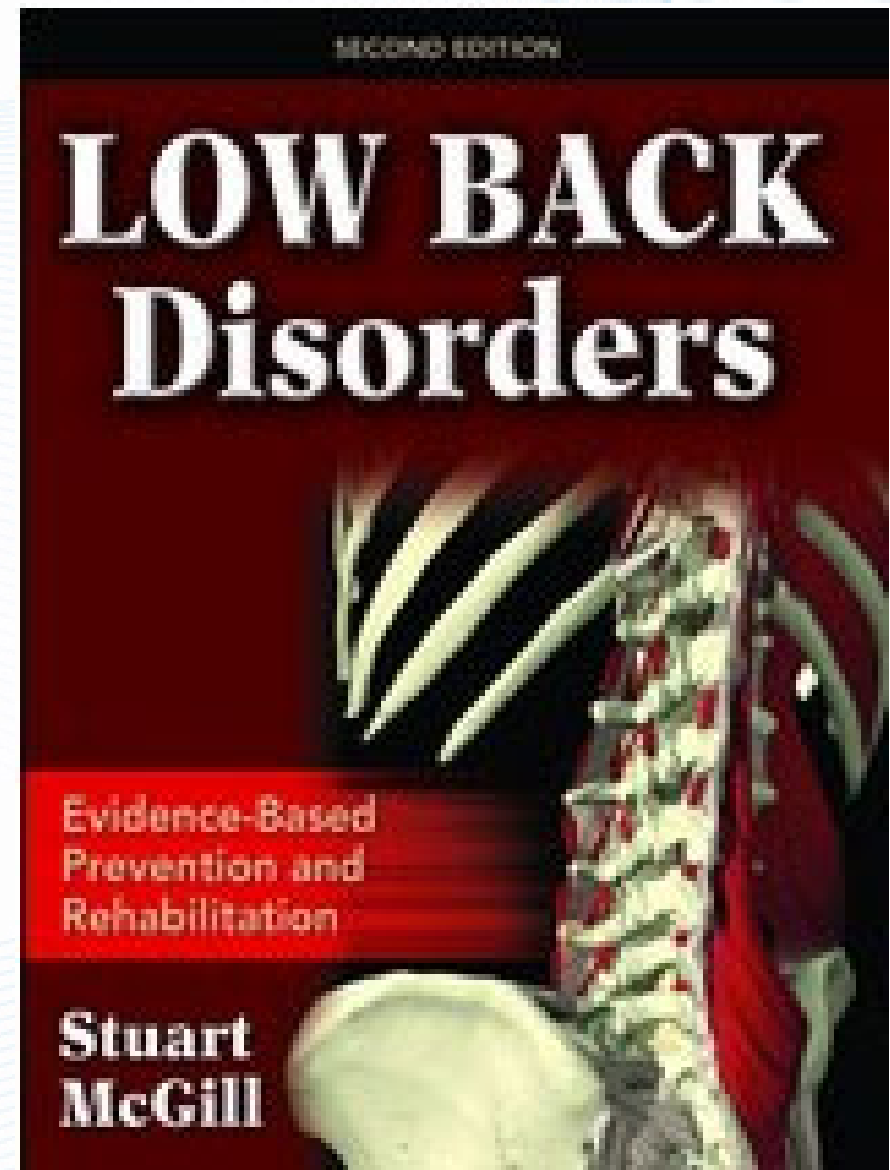
Dr. Stuart M. McGill
professor of spine
biomechanics at the
University of Waterloo
(Waterloo, ON, Canada)

In edit board van:





Het boek van McGill
over de evidence
base bij preventie en
herstel van
rugklachten





Persoonlijk veilig ruggebruik
is de belangrijkste weg naar
de preventie van en het
herstel bij rugklachten

**Persoonlijk veilig ruggebruik
hierdoor ontstond de term
Humane Ergonomie**

McGill, Primaire preventie

Voorkom maximale flexie

DDKRR is onhaalbaar

Buig in de heupen niet in de rug

Achterover kantelen bekken bij tillen is gevaarlijk

Gebruik de gluteus goed



McGill, bij rugklachten

Secundaire preventie

Neem goed de dagelijkse belastingen door

Tracht de belastingsoorzaak te achterhalen

Vraag goed naar provocerende belastingen

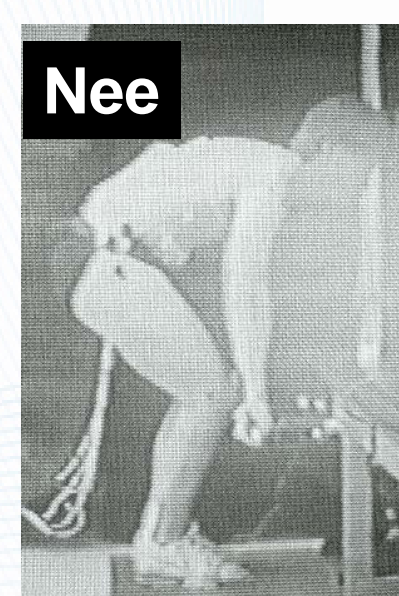
Haal de oorzaak weg, voorkom onveilig ruggebruik,
leer veilig ruggebruik aan



Nee



Nee



Nee

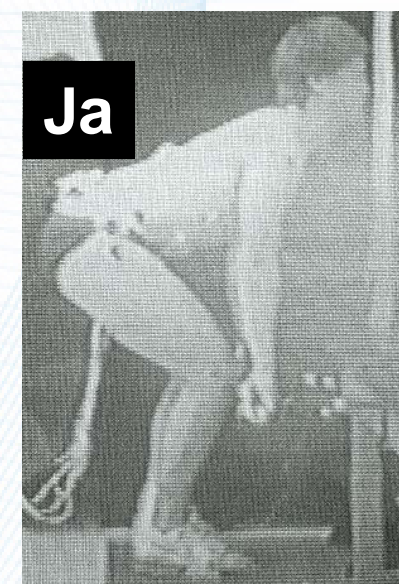
Stuart McGill en GHT



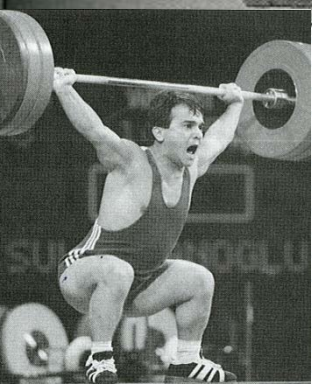
Ja



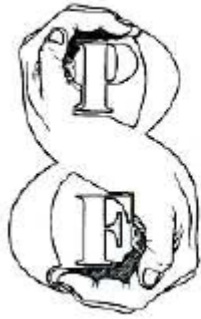
Ja



Ja



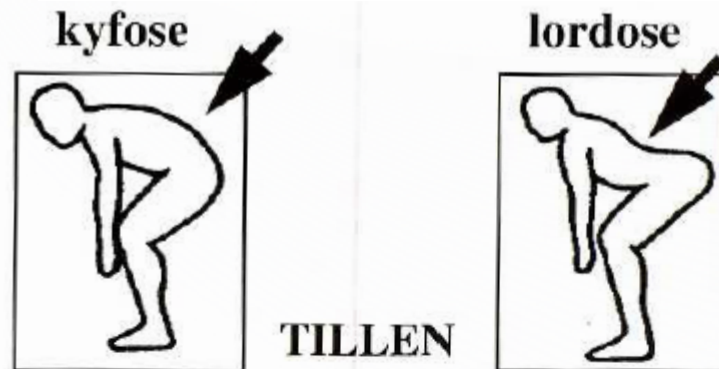
Stuart M. McGill, professor of spine biomechanics at the University of Waterloo (Waterloo, ON, Canada)



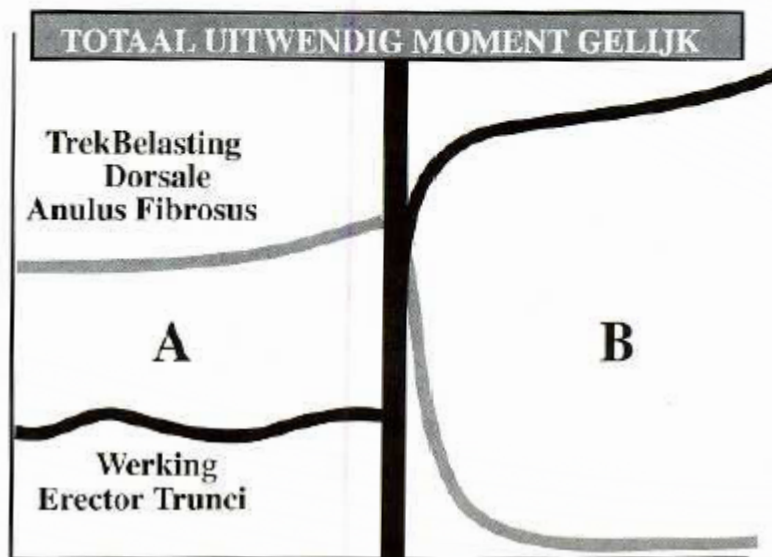
DE GEWICHTHEFFERSTECHNIEKEN

WETENSCHAP EN PRAKTIJK

B. en J.H. Bruggeman, R. Gruys, H. Kerkhoven, H. J. Kooke, J. Kranenburg,
ST.E.P. Bewegingsconsulenten



In artikel van 2/94 verwees
STEP al naar onderzoek Potvin
en McGill als basis voor
GewichtHeffersTechnieken



Het verschil tussen
kyfotisch (A)
en
lordostich (B)
tillen

11. Potvin, J.R., McGill, S.M., e.a.

Trunk Muscles and lumbar ligaments contributions to dynamic lifts with varying degrees of trunk flexion. Spine, vol. 16, nr. 9, 1991.



GROEPSGEWIJZE RUGSCHOLEN

NADELEN EN GECONTRAÏNDICEERDE ELEMENTEN

Bert en Jan Bruggeman, Raymond Gruijs, Henk Jan Kooke
STEP Instructeurs

31. McGill S.M. en R.W. Norman.

Partitioning of the L4-L5 Dynamic Moment into Disc, Ligamentous, and Muscular Components During Lifting.

Spine, vol. 11, nr. 7, 1986.

In artikel van 2/93 verwees
STEP al naar onderzoek McGill
en Norman als basis voor
GewichtHeffersTechnieken



Bij lordotisch tillen wordt 99% van het flexiemoment
opgebracht door de rugspieren en wordt de anulus
fibrosus nauwelijks belast

