



Published on *Mijnoefening* (<http://mijnoefening.nl>)

[Home](#) > Houding: autorijden

Houding: autorijden



Een autorit kan behoorlijk belastend zijn voor uw rug, nek en andere gewrichten. U wordt aangeraden op het volgende te letten:

- Zit in een correcte zithouding. [Klik hier voor overige adviezen voor zithouding.](#) ^[10]
- Met name gezien uw autostoel in verhouding met een normale stoel veel lager is, komt er een grotere druk op de onderrug. Zorg voor een goede ondersteuning van uw onderrug. Vaak heeft een autostoel een lendensteun. Deze steun is bedoeld voor de holling van uw onderrug.
- De beste houding is een variabele houding! Verstel uw stoel daarom regelmatig. De hoek die uw stoel maakt, bepaald de belasting van uw gewrichten. Door de hoek te variëren wordt uw rug telkens iets anders belast.
- Zet uw achteruitkijkspiegel iets hoger dan u gewend bent. Dit prikkelt u om rechtop te zitten en voorkomt een ingezakte houding.
- Bij acute klachten wordt u aangeraden zo weinig als mogelijk auto te rijden. Kunt u niet anders, stop dan elke 15-20 minuten. Loop een paar minuten en rijd vervolgens weer verder.

Het onjuist uitvoeren van de op mijnoefening.nl aangeboden oefeningen kan tot blessures of verergering van de klacht leiden. Neem daarom altijd eerst contact op met uw therapeut of arts, voordat u onze oefeningen uitvoert. Het uitvoeren van de oefeningen zonder voorafgaand consult bij een therapeut of arts is voor eigen risico. Mijnoefening.nl is niet aansprakelijk voor blessures of letsel als gevolg van het doen van de aangeboden oefeningen. Zie ook artikel 8 van onze algemene voorwaarden.



© Mijnoefening.nl 2013 | [Disclaimer](#) | [Algemene voorwaarden](#)

Source URL: <http://mijnoefening.nl/oefeningen/houding-autorijden>
loading