

Jongeren gamen zich letterlijk een bochel

Door: Maud Effting -07/08/13, 06:00



40 procent heeft rug van 50-jarige

© MARCEL VAN DEN BERGH / DE VOLKSKRANT.

Honderd jaar geleden kregen kinderen een kromme rug door kinderarbeid. Nu door hun tablets en smartphones. 40 procent van de jongeren loopt met de rug van een 50-jarige.

Artsen en deskundigen waarschuwen voor een oprukkend fenomeen bij kinderen en jongeren: de gameboyrug. Kinderen in de groei zitten zo vaak kromgebogen boven hun smartphones, Nintendo's of tablets, dat ze een kromme, vergroeide rug zouden ontwikkelen.

Hernia's

'Er worden al jongeren van 19, 20 aan hernia's geopereerd', zegt orthopedisch chirurg Piet van Loon, die deze week samen met twee hoogleraren in Medisch Contact waarschuwt tegen de gameboyrug. Volgens hem daalt de gemiddelde leeftijd waarop mensen een hernia-operatie ondergaan al jaren.

'Ik zie in mijn spreekkamer steeds vaker jongeren met de rugproblemen van oude mensen', zegt Van Loon. 'Er is net een grote Finse studie gedaan. Uit MRI-scans blijkt dat 40 procent van de kinderen tussen de 8 en 18 jaar van wie we eigenlijk denken dat ze gezond zijn, al de rug heeft van een 50-jarige. Die kinderen hebben daar nog lang niet altijd klachten van.'

Als een kind in de groei vaak voorovergebogen zit, ontstaat er veel druk op de rug. De tussenwervelschijven worden aan de voorkant dunner dan aan de achterkant, waardoor de rug krom groeit. Door de hoge druk 'drogen' de tussenwervelschijven bovendien uit, waardoor de rug steeds stijver wordt.

Bonsai-boompjes

'Het is net als met bonsai-boompjes', zegt Van Loon. 'Bot reageert hetzelfde als hout in de natuur. Als je dat een bepaalde richting opduwt, groeit het ook die kant op.'

Er komt een generatie aan met zwakke ruggen, voorspellen de auteurs. 'Je ziet ze nu al geregeld

lopen', zegt analist en mede-auteur André Soeterbroek. 'Die jongens met die ronde ruggen. Om in evenwicht te blijven, hangt hun hoofd naar voren. Ook gaan ze met hun bekken naar voren staan, waardoor hun billen lijken te verdwijnen. Verder verandert de stand van hun knieën; ze krijgen van die O-benen.'

De zitbochel komt terug, zegt hij. 'Meer dan honderd jaar geleden kregen kinderen een bochel door kinderarbeid. Nu krijgen ze hem door die apparaten. Voor het lichaam maakt het geen verschil of je kromgebogen in de sigarenfabriek zit of acht uur lang boven de iPad.'

Liggend

Een manier om kromgroeien tegen te gaan, is door liggend op de buik met de spelcomputer te spelen. Zo worden ook de rugspieren versterkt. 'Het geeft geen zin om te zeggen dat mensen met die apparaten moeten stoppen', zegt Soeterbroek. 'De auto en de tv zijn ook niet meer uit te bannen. Je moet er juist mee om leren gaan.'

Ook moeten kinderen meer bewegen, al levert sporten niet per se iets op. 'Het gaat er vooral om dat kinderen een goede houding aanleren', zegt Van Loon. 'Niet alleen dat ze spelletjes doen met elkaar. De aandacht voor houding is helemaal verdwenen. Mensen vinden het bijna normaal dat kinderen een slechte houding hebben. We willen hiermee een signaal geven aan ouders en aan docenten lichamelijke opvoeding.'

Speciale stoelen voor kinderen zijn niet nodig, zegt hij. 'Natuurlijk is er wel iets te verbeteren, maar op elke stoel valt goed te zitten. Ze moeten gewoon op het puntje gaan zitten met ten minste een knie naar beneden en de voet onder de stoel.'

Buktest

Of kinderen een gameboyrug hebben, is te zien met de 'buktest'. Daarbij moeten kinderen voorover hangen en hun voeten aanraken. Normaal leidt dat tot een n-vorm, maar kinderen met een vergroeide rug kunnen hun voeten niet aanraken. Tijdens het bukken krijgen ze de vorm van een 'kraantje': hun onderrug blijft bijna recht, terwijl hun bovenrug extreem bol is.

Van Loon, die voorheen in de Gelre Ziekenhuizen werkte, benadrukt dat er meer onderzoek nodig is om de gevolgen van tablets en spelcomputers op de rug in kaart te brengen. Zelf is hij bezig een orthopedische kliniek op te zetten gericht op houdingcorrectie.

Als de rug eenmaal is vergroeid, valt dat tijdens de groei nog wel te corrigeren met oefeningen of met braces. 'Maar als iemand eenmaal volwassen is, dan wordt het moeilijk. Als je als 18-jarige met zo'n rug nog dertig jaar op kantoor moet zitten, krijg je het heel zwaar.'