



## De Assepoester- of 20-minuten-regel.

De term Assepoester syndroom komt uit een wetenschappelijk onderzoek waarbij aangetoond werd dat het altijd dezelfde spiervezels zijn die het meeste werk doen, zowel bij lichte als bij zware last. Het onderzoek werd uitgevoerd onder leiding van Dr. Jöran Hagg, een gerenomeerd arbeidsergonoom.

Dr. Jöran Hagg was gastspreker op het 'Assepoester' congres dat de Bewegingsconsulenten ingericht hebben, de Associatie was reeds tweemaal te gast in het Arbeidsinstituut te Stockholm waar Dr. Hägg werkzaam is.

### Waar gaat het over?

Elke spier bevat verschillende vezels.

Stel dat ze er vijf heeft.

Als we een beweging aanzetten dan zal steeds dezelfde vezel de beweging starten.

Eerst spant vezel 1, dan 2, dan 3, dan 4, dan 5.

Bij het beëindigen van de beweging gaat het echter omgekeerd.

Vezel 5 stopt eerst, dan 4 enz.

Vezel 1 zal dus altijd het meeste werk verrichten.

Daarom wordt ze 'assepoester' genoemd.

### Wat kan men daaruit leren?

Dat het bij overbelaste spieren van het houdingsapparaat niet helpt om over te schakelen naar minder belastende houdingen (lees het vasthouden van kleinere lasten) want het is steeds 'vezel 1' die werkt.

Ook als je een pluim opheft ipv een emmer water.

### Wat wel helpt?

Elke 20 minuten 1 minuut 'liggen' of beter één antigifhouding aannemen.

Antigifhoudingen ontspannen de spieren en zorgen ervoor dat je veilig verder kan werken, zonder te moeten gaan liggen.

Bij nekpijn met een spiercomponent zal de Bewegingsconsulent je altijd de 20-minuten regel aanleren om de scalenusspieren in de hals te ontlasten, alsook de antigif-oefeningen die er voor zorgen dat de pijn snel verdwijnt.

Bron: [beweging.org](http://beweging.org) 08/2006

*Note: Ik vond dit een zeer opmerkelijk bericht. Zelf had ik immers gemerkt dat als ik elk uur een kwartier ga liggen, de dagen een stuk beter verlopen. Toen ik dit bericht las, heb ik het uiteraard uitgeprobeert. In mijn geval gaf het geen verbetering t.o.v. mijn eigen omgang. Maar beslist voldoende om het zelf eens uit te gaan proberen !*

*Vrgr, Paul*