GEZONDHEIDS\_ADVIES

**Pas op voor Lucy!**

***Zonder het te beseffen brengen veel mensen elke dag acht, tien of zelfs meer uren zittend door! Het syndroom van Lucy loert om de hoek!***

De romantische auteur Alexandre Dumas (1802-1870) was een *kwartbloed*, dit wil zeggen dat er via zijn Martinikaanse oma een kwart donker bloed in (zoals toen gezegd werd) door zijn aderen stroomde. Dat belette hem niet om een briljante literaire carrière uit te bouwen. Het had zijn halfbloed vader trouwens ook niet belet om de graad van generaal te behalen in het Napoleontische leger. Toch gebeurde het dat zijn afkomst tijdens een chique diner het voorwerp werd van spot.

-*"Beste Meester",* zei een tafelgenoot tijdens een discussie over de kolonies. *"U moet de Negers wel goed kennen. U hebt, als ik mij niet vergis, een beetje van hun bloed in uw aderen".*

-*"Maar zeer zeker"* antwoordde Dumas. *"Mijn vader was mulat, mijn grootvader een neger en mijn overgrootvader een aap. U begrijpt, Meneer, dat mijn familie begint daar waar de uwe eindigt."* Die zat! Een grapje van Alexandre Dumas kon harder aankomen dan een zwaardslag.  
Honderdvijftig jaar blijkt zijn zin voor humor ook een voorspellende waarde te hebben. Want als de mens al afstamt van de aap, zoals de klassieke samenvatting van Darwin luidt, dan geven de huidige generaties soms de indruk de weg in omgekeerde richting af te leggen! We worden namelijk steeds vaker geconfronteerd met een probleem dat onze mensachtige voorvaderen ook al kenden: hoe blijven we mooi rechtop staan!

**Sta op en ga!**

Stel je even voor dat je vier of vijf miljoen jaar geleden samen met de bende boomapen waartoe je behoort, net uit je boom gesprongen bent om je in de savanne te wagen. Probleempje: het hoge struikgewas belemmert je zicht, waardoor je zowel een slechte jager als een gemakkelijke prooi wordt. Oplossing? Recht gaan staan op je achterste poten om over de vegetatie heen te kunnen kijken. Het lijkt eenvoudig. Maar het moet bijzonder lastig geweest zijn om de verticale stand onder de knie te krijgen! De meeste viervoeters zijn niet in staat hun onderbeen in het verlengde van hun dijbeen te strekken. Er blijft altijd een knik zitten ter hoogte van de knie. Golfers hebben het zelfs over de *dogleg* (het hondebeen) als ze praten over een hole met een vervelende knik. De eerste tweevoeters zagen er dus waarschijnlijk niet erg sierlijk en fier uit met hun knieën die altijd wat gebogen bleven, waardoor ze wellicht eerder op rechtop trippende circushonden leken. Deze houding moet ook veel energie gekost hebben. Niets is zo vermoeiend als in een halfgebogen positie vechten tegen de zwaartekracht.

In de loop der eeuwen werden onze achterste beenspieren gelukkig langer, zowel onder invloed van het rechtop staan zelf als van de groei van onze soort. En zo bereikten we de statige verschijning die de andere dieren ons zozeer benijden. Mooi! Alleen, het moderne leven begint onze keuze om rechtop lopen, die wij ergens in onze evolutie hebben gemaakt, te bedreigen. Tegenwoordig zitten wij het grootste deel van de tijd neer, meestal met de benen onder de stoel geplooid. Op die manier stellen we ons bloot aan een geleidelijke verkorting van onze hamstrings, en dat zou er wel eens voor kunnen zorgen dat we binnen dit en enkele eeuwen opnieuw onze aapachtige houding van vroeger zullen aannemen. Deze evolutie krijgt bekendheid als het *Syndroom van Lucy*, een eerbetoon aan onze verre mensachtige overgrootmoeder van wie het skelet in 1974 in Ethiopië werd ontdekt. Deze jonge Australopithecus kwam waarschijnlijk om door verdrinking, nadat ze in de moerassen was verdwaald. Dat gebeurde ongeveer 3,5 miljoen jaar geleden. Ze dankt haar bijnaam *Lucy* trouwens aan *"Lucy in the Sky with Diamonds"*, het fantastische Beatlesnummer dat in de periode dat ze werd opgegraven een enorme radiohit was. Uit het nauwkeurige onderzoek van haar skelet konden we heel wat leren over Lucy’s leven. We weten dat ze 1,20 meter groot was en zich op haar twee voeten verplaatste. Door het gebrek aan soepelheid ter hoogte van het bekken was ze waarschijnlijk verplicht om op een weinig elegante manier van het ene been op het ander te balanceren. In deze scharnierperiode van onze ontwikkeling verschafte het feit op twee voeten te lopen haar echter een enorm voordeel op de andere dieren. Temeer daar onze manier van voortbeweging tijdens de daaropvolgende eeuwen nog vervolmaakt werd. Vandaag zijn wij in staat om ons over lange afstanden te verplaatsen, zonder al te grote vermoeidheid en zonder dat dit ons al te veel energie kost. Tot nu toe ten minste. Want het gebrek aan beweging dat zo kenmerkend is voor onze huidige levensomstandigheden, begint deze mooie verworvenheid stilaan te bedreigen. Het *syndroom van Lucy* verwijst naar de verkorting van de hamstrings als gevolg van te veel zitten.

Je zou het grappig kunnen vinden, het idee van een moderne tendens die ons dwingt om een miljoenen jaren durende evolutie nu in omgekeerde richting te volgen. Maar dat zou getuigen van een gebrek aan medeleven met alle mensen die nu al met de regelmaat van de klok te maken krijgen met lies- en rugletsels. Hardlopers zijn er trouwens extra gevoelig voor. Vaak reppen ze zich na een lange arbeidsdag zonder veel beweging naar hun training, waar ze na een overgang van hoogstens enkele minuutjes opwarming, plots heel intensief beginnen te sporten. Op lange termijn veroorzaakt dat een verkorting van de achterste dijbeenspieren en een gebrek aan soepelheid. Dat blijkt het sterkst als je probeert met gestrekte benen voorover te buigen. Na hun 40ste zijn er nog maar weinig mensen die de tippen van hun tenen kunnen aanraken. Met de jaren kan het *syndroom van Lucy* nog grotere problemen veroorzaken: geatrofieerde bilspieren, grote krommingen in de wervelkolom, ingezakte schouders en nekpijn.

Als we er niets tegen doen, verloopt de evolutie trapsgewijs en heeft het lichaam spontaan de neiging om te evolueren in de zin van wat er fout loopt. Dit gezegd zijnde, we zijn niet verplicht om bij de pakken te blijven zitten. Dat impliceert wel dat we onze voornaamste spiermassa’s systematisch moeten stretchen en dan vooral de hamstrings. Stretching is wel degelijk het efficiëntste wapen om Lucy te verslaan.

Gilles Goetghebuer