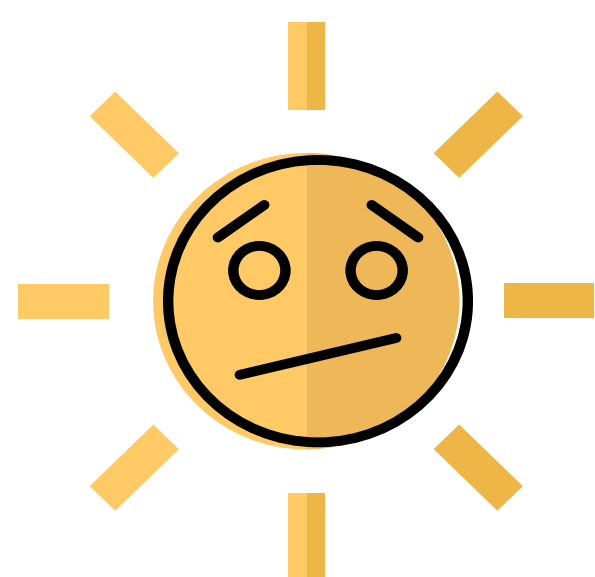


Acute lage rugklachten

Het is je net in je rug geschoten! Het doet pijn, je bent stijf en je maakt je zorgen... Lees hier onze tips en adviezen!

Dit advies is niet op jou van toepassing als je rugpijn is ontstaan na een harde val, als je scherpe, schietende pijn of krachtsverlies in je been hebt, als je je ziek voelt of als je incontinentie hebt. Is één of meerdere van de bovenstaande punten het geval, overleg dan met je huisarts of fysiotherapeut.



1. Maak je geen zorgen

Rugpijn komt veel voor en bij een normaal beloop herstelt het vanzelf weer binnen een paar weken.



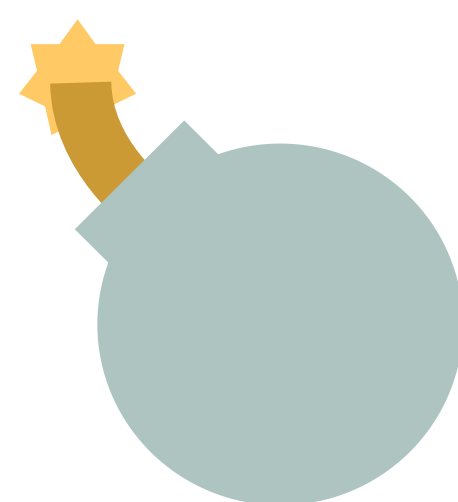
2. Bijna nooit ernstig

Rugpijn is in 99% van de gevallen niet het gevolg van een ernstige aandoening. Het is absoluut heel vervelend maar gelukkig zelden ernstig.



3. Blijf actief

Probeer in beweging te blijven. Als je niet anders kunt vanwege de pijn mag je best iets meer liggen, maar probeer dit niet de hele dag te doen, en niet meer dan twee dagen.



4. Wees niet bang voor schade

Toename van activiteiten gaan niet gepaard met schade. Ook al heb je pijn, je maakt niks kapot door toch te bewegen.



5. Bevorder herstel

Gedoseerd bewegen, het uitbouwen van je activiteiten en blijven werken, bevordert het herstel. Daarnaast is een gezonde leefstijl met gezond eten, goede nachtrust en niet te veel stress belangrijk.



6. Pijnstilling?

Heb je zoveel pijn dat je er niet goed mee om kunt gaan? Overleg dan met je huisarts wat je eventueel kunt gebruiken aan pijnmedicatie.



7. Oefeningen

Begin met rustige mobiliserende oefeningen om de spierspanning wat af te laten nemen



8. Advies

Heb je meer advies nodig dan bovenstaande tips? Maak dan een afspraak met ons. Dit kan fysiek maar ook snel en eenvoudig middels een videoconsult.

Meer info of een afspraak?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl

COLOFON
SMCP Kenniscentrum, JULI 2020
kenniscentrum@smcp.nl