

Een rug voor het leven

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg





Inhoud

Je rug begrijpen: sterk, veerkrachtig en gebouwd om te bewegen	4
Pijn begrijpen	6
Beweging is een medicijn	10
Slim bewegen in het dagelijks leven	12
Aan de slag thuis – oefeningen en zelfzorg	24
Leven met vertrouwen – werk, sport en vrije tijd	30
Veelgestelde vragen	34
Jouw rugplan voor de toekomst	35

© Jan Yperman Ziekenhuis - Rugschool. Alle rechten voorbehouden.

Deze informatiebrochure is met de grootste zorg opgemaakt. Ze bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, onze artsen en medewerkers zijn niet aansprakelijk voor vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in deze brochure.

Opmerkingen en/of suggesties? Mail naar communicatie@yperman.net

Je revalidatie is nog maar het begin

Proficiat! Je hebt het rugrevalidatieprogramma met succes doorlopen. Je hebt niet alleen je lichaam sterker gemaakt, maar ook geleerd hoe je bewuster met je rug en beweging omgaat.

Dit boekje is er om je te ondersteunen na je revalidatie. Je vindt hier tips, inzichten en oefeningen die je helpen om zelf verder aan de slag te gaan - op je werk, thuis of in je vrije tijd.

Je rug is sterk en is gemaakt om te bewegen. Zelfs al heb je soms pijn, bewegen is meestal veilig en helpt je vooruit.

**Blijf nieuwsgierig,
blijf in beweging.
Vertrouw op je rug.**

Contact

Bij twijfel of vragen: contacteer je huisarts, kinesitherapeut of de dienst revalidatie.

Dienst Fysische geneeskunde
& Revalidatie

057 35 73 80

Rugschool

057 35 73 88

Je rug begrijpen: sterk, veerkrachtig en gebouwd om te bewegen

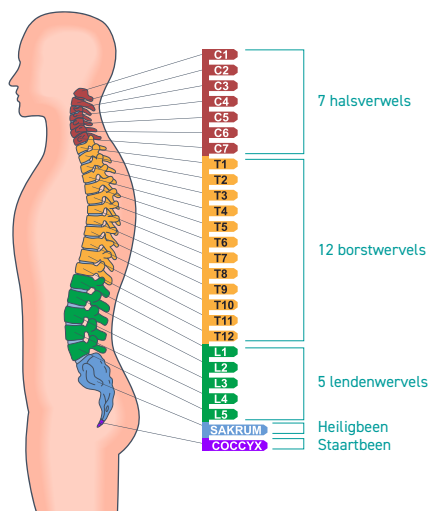
1 Hoe ziet je rug eruit?

Je wervelkolom bestaat uit wervels en tussenwervelschijven, versterkt door spieren, ligamenten en zenuwen. Samen vormen ze een sterk en beweeglijk systeem.

- Je rug heeft natuurlijke krommingen: de S-vorm zorgt voor veerkracht.
- Tussen elke wervel zit een tussenwervelschijf die schokken opvangt.
- Je spieren en ligamenten zorgen voor stabiliteit én beweging.



Je rug is niet kwetsbaar. Hij is ontworpen om te tillen, buigen, draaien, springen en strekken.



2 Wat betekent rugpijn?

- Rugpijn komt vaak voor: 8 op de 10 mensen maken het ooit mee.
- In de meeste gevallen is er geen ernstig letsel.
- Pijn betekent niet automatisch schade. Je rug kan gevoelig zijn zonder dat er iets stuk is.

Rugpijn wordt beïnvloed door verschillende factoren:

- Spanning of stress
- Weinig beweging
- Angst om iets verkeerd te doen
- Slechte slaap of vermoeidheid



Het goede nieuws: je rug reageert positief op beweging, ontspanning en vertrouwen.



Pijn begrijpen

1 Chronische pijn en centrale sensitisatie – begrijpen is de eerste stap

Pijn is normaal. Het is een signaal van je lichaam dat er iets niet klopt. Maar soms blijft pijn duren, ook al is het oorspronkelijke letsel al lang genezen. Dan spreken we van chronische pijn – pijn die langer dan drie maanden aanhoudt en niet meer in verhouding staat tot de oorspronkelijke oorzaak.

Wat is centrale sensitisatie?

Bij chronische pijn kan het zenuwstelsel overgevoelig worden. Dit noemen we centrale sensitisatie. Je hersenen en ruggenmerg reageren dan sterker op prikkels die normaal geen of weinig pijn zouden veroorzaken. Je kan dit vergelijken met een overgevoelig alarmsysteem. Het alarm gaat al af bij een klein signaal – zelfs als er geen echte dreiging is. Je lichaam ervaart pijn, ook al is er geen schade meer.

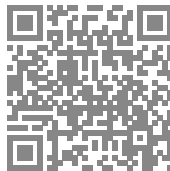
Je ervaart bijvoorbeeld:

- Pijn bij lichte aanraking of beweging
- Pijn die zich uitbreidt of verandert van plaats
- Vermoeidheid, slecht slapen of concentratieproblemen

Belangrijk om te weten: **deze pijn is écht**. Het zit niet “tussen de oren”, maar ontstaat door veranderingen in het zenuwstelsel. Net zoals het zenuwstelsel zich kan aanpassen in de verkeerde richting, kan het zich ook weer herstellen.



Tip: zoek op YouTube naar “tame the beast – it’s time to rethink persistent pain”



2 Factoren die pijn kunnen beïnvloeden



Biologische factoren

- Centrale sensitisatie
- Ontstekingen en letsels
- Spierspanning en bewegingsbeperkingen



Psychologische factoren

- Angst voor beweging
- Stress
- Depressie



Sociale factoren

- Werkdruk
- Beperkte steun van de omgeving
- Relatiedruk
- Financiële zorgen



Gedragmatige factoren

- Weinig beweging of net overbelasting
- Slechte slaaphygiëne
- Onregelmatig dagritme
- Vermijdingsgedrag

3 Centrale sensitisatie: wat helpt?

Gelukkig kun je dit alarmsysteem weer hertrainen. Je leert je zenuwstelsel dat het alarm niet steeds hoeft af te gaan bij beweging, activiteit of aanraking.

- ✓ **Graded activity:** Door activiteiten stapsgewijs op te bouwen, leer je je lichaam opnieuw te vertrouwen. Niet de pijn, maar je persoonlijke doelen bepalen het tempo.
- ✓ **Succeservaringen:** Kleine, haalbare doelen zorgen voor positieve ervaringen. Dit helpt je brein om veiligheid te herkennen in plaats van dreiging.
- ✓ **Positieve prikkels:** Beweging, ontspanning, sociale contacten en plezierige activiteiten activeren hersengebieden die pijn kunnen dempen.
- ✓ **Pijneducatie:** Inzicht in hoe pijn werkt, vermindert angst en geeft grip op je herstel.

"Je zenuwstelsel kan leren dat bewegen veilig is – zelfs als er nog pijn is. Je herwint controle, vertrouwen en levenskwaliteit"

Beweging is een medicijn

1 Rust roest – blijven bewegen is de sleutel

Vroeger werd bij rugpijn vaak bedrust voorgeschreven. Vandaag weten we beter:

Beweging is veilig én helpt herstellen.

- Bewegen stimuleert de doorbloeding.
- Het maakt je rug soepeler en sterker.
- Je leert je rug opnieuw vertrouwen.

Pijn betekent niet altijd dat je moet stoppen. Blijven bewegen op je eigen tempo kan de pijn juist verminderen.

2 Wat met werk, huishouden of sport?

Alles mag, zolang je **luistert naar je lichaam**:

- **Werk:** Bouw taken rustig op en wissel regelmatig van houding.
- **Huishouden:** Gebruik slimme technieken (zie hoofdstuk 4).
- **Sport:** Start met wandelen, zwemmen of fietsen.

3 “Mag ik nog buigen en draaien?”

Ja! Je rug is gemaakt om te buigen, te draaien en te tillen. Zolang je dat doet op een **comfortabele en gecontroleerde manier**, zijn die bewegingen veilig.

“Beweeg met vertrouwen — ook buigen en draaien zijn gezond voor je rug.”

Angst om verkeerd te bewegen zorgt vaak voor méér spierspanning en pijn. Door te bewegen maak je je rug juist sterker.

4 Hoeveel moet ik bewegen?

Elke dag een beetje is beter dan één keer per week veel.

- Ga dagelijks wandelen, fietsen of zwemmen.
- Wissel af tussen zitten, staan en stappen.
- Doe twee tot drie keer per week spierversterkende oefeningen.

Kies een vorm van beweging die je leuk vindt, zo hou je het makkelijker vol.

Slim bewegen in het dagelijks leven

Sta, zit, til en slaap met vertrouwen.

Bewegen hoort bij het leven. Ook dagelijkse houdingen zoals zitten, liggen en tillen zijn een vorm van beweging. In dit hoofdstuk leer je hoe je slim en ontspannen met je rug omgaat tijdens dagelijkse activiteiten.

**De perfecte houding is niet belangrijk,
afwisseling en comfort wel.**



1 Staen

Correcte staande houding

- Plaats de voeten lichtjes gespreid.
- Neem een actieve houding aan.
Blijf rustig verder ademen, hou de adem niet in.
- Hou de schouders laag en ontspannen.
- Pas de hoogte aan naargelang de taak die je uitvoert.



Lang rechtstaan kan vermoeiend zijn. Wissel daarom regelmatig van houding!



Tips:

- Zet één voet op een laag opstapje.
- Verplaats je gewicht af en toe van het ene naar het andere been.
- Span je buikspieren lichtjes aan.
- Zoek steunpunten (bv. een leuning, tafelrand).
- Wissel staan regelmatig af met stappen of zitten.
- Buig lichtjes door je knieën.

2 Liggen

Slapen met vertrouwen – kies wat comfortabel aanvoelt

Er bestaat geen perfecte slaaphouding. Het belangrijkste is dat je goed en ontspannen slaapt. Wat voor de ene persoon goed aanvoelt, werkt misschien niet voor de andere. Hier zijn enkele tips die je kunnen helpen om beter te slapen met rugklachten:



Zijlig

Veel mensen met rugklachten vinden zijlig comfortabel.

- Gebruik een hoofdkussen dat je hoofd en nek goed ondersteunt.
- Trek beide knieën licht op.
- Een kussen tussen je knieën helpt je bekken stabiel te houden en vermindert spanning in de onderrug.
- Ervaar wat het beste voelt voor jouw lichaam.



Ruglig

Ook ruglig kan ontspannend zijn, zeker met extra steun.

- Zorg voor een kussen dat je nek comfortabel ondersteunt.
- Eventueel kun je een klein kussen onder je knieën leggen om je onderrug te ontlasten.

Buiklig

Buiklig is niet verboden, maar voelt niet voor iedereen prettig.

- Als je graag in buiklig slaapt en geen klachten hebt: prima!
- Heb je spanning in je onderrug of nek? Probeer eens een andere houding uit.

Slaap is belangrijker dan houding. Maak je geen zorgen als je 's nachts van houding wisselt – dat is normaal.

Ben je in een periode van acute pijn, dan kan volgende manier van in en uit bed stappen helpen:

1 Gaan liggen

- Ga zo hoog mogelijk op de rand van het bed zitten.
- Leun op je onderarm en breng tegelijk beide benen op het bed.
- Draai je rustig op je rug.



Gebruik je armen en benen samen.
Niet forceren, gewoon gecontroleerd bewegen.

2 Opstaan vanuit ruglig

- Buig één voor één je knieën.
- Rol jezelf als één geheel op je zij.
- Laat je benen tegelijk uit bed zwaaien.
- Duw jezelf met je hand en onderarm omhoog tot zit.
- Zet je voeten stevig neer en kom rustig recht.

3 Zitten

Je rug is gebouwd om ook in zithouding te functioneren. Langdurig stilzitten kan wél stijfheid of ongemak geven — dat voorkom je door regelmatig te wisselen van houding en af en toe te bewegen.

Tips om comfortabel “passief” te zitten:

- Gebruik een stoel met rugleuning als je lang zit. Sta af en toe recht.
- Zet je voeten plat op de grond of op een voetensteun.
- Je knieën mogen iets lager zijn dan je heupen.
- Zorg voor een viertal vingers speling tussen de stoelrand en de knieholte.
- Wissel af: eens onderuitgezakt zitten is niet fout, zolang je af en toe beweegt (bekkenkanteling).
- Ondersteun je armen op de tafel of armsteunen om je schouders te ontspannen.

Er is geen perfecte houding. Afwisseling is beter dan één vaste positie.



Wat met “actief zitten”?

Op een zitbal of zonder rugleuning zitten kan nuttig zijn voor korte momenten, maar is niet noodzakelijk. Gebruik het als een manier om wat variatie in je zithouding te brengen, niet als iets dat altijd moet.



Beeldschermwerk

Bij nekklachten mag de tafel een 3-5 cm hoger staan dan de armsteunen van de stoel. De armen kan je laten rusten op de tafel in plaats van op de armsteunen. Op die manier zijn je schouders meer ontspannen.



- 1 Kijkafstand
- 2 Kijkhoek
- 3 Hoek boven-onderarm
- 4 Documenten
- 5 Toetsenbord
- 6 Lumbaalsteun
- 7 Armleggers
- 8 Hoogte tafel
- 9 Hoek boven-onderbeen
- 10 Diepte werkblad
- 11 Hoogte bureaustoel
- 12 Vrije beensruimte

Autorijden

Autorijden is niet schadelijk voor je rug, maar langdurig stilzitten in dezelfde houding kan wél stijfheid of ongemak veroorzaken. Gelukkig zijn er eenvoudige manieren om comfortabeler te rijden, zelfs met rugklachten.

In- en uitstappen zonder stress

- Zet je stoel ver naar achteren voor meer ruimte.
- Ga eerst zitten, dan pas je benen in de auto zwaaien.
- Gebruik een steunpunt (bv. deur of dashboard) voor stabiliteit.



Je autostoel instellen – zo doe je dat

Een goede zithouding maakt een wereld van verschil. Zo stel je je stoel optimaal in:

- **Rugleuning:** iets achteruit (ongeveer 100°) voor een natuurlijke kromming.
- **Zitdiepte:** je knieën mogen licht gebogen zijn bij het indrukken van de koppeling.
- **Heuphoek:** liever iets open (100–105°) dan recht (90°).
- **Lage rug:** gebruik eventueel een lendensteun of kussen.
- **Armen:** je polsen moeten het stuur raken met gestrekte armen.



Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken

Je hoeft niet 'perfect' te zitten – comfort en beweging primeren.

Bij onvoldoende lendensteun kan de lean-on van pas komen.



Onderweg: bewegen is de sleutel

- Las elke 60 minuten een korte pauze in: uitstappen, strekken, even wandelen.
- Verander regelmatig van zithouding tijdens het rijden.
- Gebruik cruise control (indien veilig).
- Zit actief: duw licht tegen de rugleuning om je houding te ondersteunen.

Je rug houdt van variatie, ook onderweg.



Tillen is niet gevaarlijk. Het belangrijkste is dat je goed voorbereid bent en tilt op een manier die voor jou comfortabel aanvoelt.

- Je hoeft niet perfect te tillen. Het gaat erom dat je je comfortabel voelt en je bewegingen aanpast aan de situatie.
- Je rug mag buigen. Een rechte rug is niet verplicht, maar kan bij zwaardere lasten wel helpen om de belasting te verdelen.
- Gebruik je benen en steunpunten. Zo verdeel je de kracht over je hele lichaam.

Praktische tips voor rugvriendelijk tillen

- **Sta stevig:** voeten op schouderbreedte, stabiele basis.
- **Span je buikspieren licht aan:** dit helpt je romp te ondersteunen. Blijf ademen.
- **Gebruik de kracht van je benen:** zak door je knieën als dat comfortabel voelt.
- **Houd de last dicht bij je lichaam:** zo blijft de hefboom klein.
- **Draai met je voeten mee:** vermijd draaien vanuit je rug.
- **Gebruik steunpunten:** een tafel, je dijen of een knie kunnen helpen.
- **Denk na voor je tilt:** plan je beweging, neem je tijd.
- **Vermijd heffen boven je hoofd:** ideale hoogte tussen knie en borst.
- **Goede fysieke conditie**

Handige tilhoudingen

Er is niet één juiste manier van tillen.

Kies wat past bij de situatie:



Gewichtheffershouding/bankhouding

Diepe squat met rechte rug. Ideaal bij zware of lage voorwerpen. Knie komt niet over de tenen.



Knieval

Eén knie op de grond, andere knie vooraan. Comfortabel bij langdurig tillen op lage hoogte. Tracht het voorwerp te omvatten.



Zijdelingse pas

Eén been gebogen richting het voorwerp, de andere gestrekt. De benen helpen je het voorwerp mee dragen.

Voor-achterwaartse pas

Eén been gebogen richting voorwerp, de andere gestrekt. De benen helpen je het voorwerp dichterbij trekken.



Golfersbeweging

Om lichte voorwerpen op te rapen: steun met één hand, zwaai het been aan dezelfde kant naar achteren.

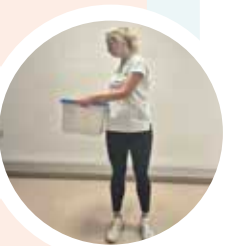


Knieduw

Bij hoger plaatsen van een last: gebruik hierbij je knie als steunpunt. Voer dit uit in een vloeiende beweging.



Wat wordt afgeraden



Aan de slag thuis: oefeningen en zelfzorg

Bewegen is essentieel, maar je hoeft het niet groots aan te pakken. Regelmatig een aantal gerichte oefeningen doen, helpt om:

- je rug sterk en soepel te houden;
- terugkerende pijn te voorkomen;
- je zelfvertrouwen te vergroten.

**Je hoeft geen atleet te zijn —
consequent oefenen maakt het verschil.**



1 Hoe vaak?

3 keer per week, 20 minuten is ideaal.

Je mag dit ook verdelen in korte momenten doorheen de dag.
Onthoud: iets is altijd beter dan niets.

2 Hulpmiddelen

Heb je thuis geen zitbal of matje? Geen zorgen: bijna alle oefeningen kan je doen zonder materiaal.

3 Welke oefeningen?

We combineren drie soorten oefeningen:



Stabiliteit

DOEL

Steun geven aan je
wervelkolom

VOORBEELD

Bekken heffen,
core oefeningen



Mobiliteit

DOEL

Soepelheid
verbeteren

VOORBEELD

Knieën wiegen,
rotaties



Stretch & ontspanning

DOEL

Spanning loslaten,
lenigheid

VOORBEELD

Hamstrings,
piriformis,
quadriiceps

4 Wat als ik opnieuw pijn voel?

- Geen paniek. Dat gebeurt soms.
- Blijf in beweging op een rustig tempo.
- Pas eventueel de oefening aan of sla een dagje over.
- Pijn betekent niet dat je iets stuk maakt.

5 Enkele basisoefeningen

Je vindt hier enkele oefeningen terug die je kent uit de rugschool. Volg de instructies zoals je die aangeleerd kreeg. Bij twijfel: overleg met je kinesitherapeut.

Focus op wat goed aanvoelt. Pijn?
Even rusten en terugkeren op je niveau.

Mobiliteit & stretching

1

Bekkenkanteling

bevordert controle van lage rug en bekken



2

Cat-Cow stretch

mobiliseert de wervelkolom



3

Knie-naar-borst stretch

ontspannt de onderrug



4

Hamstring stretch (staand of liggend)

vermindert spanning op de rug



5

Child's pose (yoga)

zachte rek van de onderrug



6

Rugrotatie liggend

mobiliseert de lumbale wervelkolom



7

Heupflexor stretch

opent de heupen



8

Piriformis stretch

vermindert spanning op de bilspier die de heup en onderrug beïnvloedt

**Core stabiliteit & controle**

9

Bruggetje (glute bridge)

versterkt bil- en rompspieren

Basis: met 2 benen geplooid

Gevorderden: 1 been geplooid en andere been uitstrekken



10

Grond tikken

met gebogen benen tik je afwisselend de grond



11

Gluteus medius

versterkt de zijwaartse bilspier die bijdraagt aan heupstabiliteit en een evenwichtige balans in de onderrug



- 12** *Dead bug (gevorderden)*
coördinatie en diepe rompspieren



- 13** *Superman*
stabiliteit van rug, heup en schouder



- 14** *Plank (eventueel op knieën)*
algemene rompkraft



- 15** *Side plank (met knie of voeten)*
schuine buikspieren en stabiliteit



Functionele kracht & beweging

- 16** *Squat (met stoel of muur)*
kracht in benen en core



- 17** *Lunges (eventueel met steun)*
heupstabiliteit en kracht



- 18** *Step-ups op lage trede*
functionele kracht en balans



Dynamische en dagelijkse beweging

19

Wandelen (met tempo-opbouw)

algemene conditie en vertrouwen

20

Aqua-oefeningen (zoals aqua-jogging)

lage impact, hoge effectiviteit

21

Fietsen (hometrainer of buiten)

ritmische beweging zonder schokken

22

Zwemmen – voorkeur rugcrawl

vermijd schoolslag met hoofd boven het water

Opmerking:

Grond oefeningen zijn een handige manier om je rug en core te versterken, maar wat écht telt, is dat je in beweging blijft op een manier die bij jou past. Wandelen, fietsen of gewoon actief blijven in het dagelijks leven zijn minstens even waardevol.



Leven met vertrouwen – werk, sport en vrije tijd

Je rug is geen hindernis om volop te leven. Werk, hobby's en sport zijn juist belangrijk voor je herstel en levenskwaliteit. Het komt erop aan om je rug slim te gebruiken, niet om hem te sparen.

**Je rug is sterker dan je denkt –
vertrouwen groeit door te doen.**



1 Op het werk

Of je nu zittend of staand fysieke taken uitvoert: variatie is het sleutelwoord.

Tips voor werkhoudingen

- Wissel regelmatig van positie: zitten – staan – stappen.
- Plan korte beweegpauzes: strek even, draai je romp, adem diep.
- Stem je werkpost af op jouw lengte (stoel, bureau, scherm).
- Sta af en toe recht bij telefoongesprekken of overleg.

Bij zwaar werk

- Verdeel lasten, gebruik hulpstukken.
- Werk op heuphoogte waar mogelijk.
- Gebruik steunpunten (bv. knie, werkblad).
- Bouw taken geleidelijk op.

2 Huishoudelijke taken

Algemene principes

- Wissel taken af en neem regelmatig een korte pauze.
- Beweeg mee met je benen.
- Gebruik steunpunten (bv. knie, tafel, muur)
- Bouw rustig op: begin met 5 minuten en verleng geleidelijk (graded activity).
- Vier kleine successen: elke taak die lukt, is een stap vooruit.

**Huishouden is geen test, maar een training.
Je zenuwstelsel leert dat je veilig kan bewegen,
ook al voel je pijn.**



Was & strijk

- Zet de wasmand op tafelhoogte om voorover buigen te vermijden.
- Neem een comfortabele houding aan en beweeg mee met je strijkijzer.
- Wissel af: leg tussendoor al wat was in de kast.
- Bij het uithalen van de was: steun met één hand op je knie.
- Indien mogelijk: plaats je wasmachine wat hoger.



In de keuken

- Leun met je bekken tegen het aanrecht bij afwassen of snijwerk.
- Gebruik een zitwig bij actief zitten. Pas je hoogte aan.
- Plaats veelgebruikte spullen op grijphoogte.
- Gebruik een voorwaartse pas of golfersbeweging bij het openen van lage kasten (varieer).

Huishouden is bewegen!

Pas kleine trucjes toe om het minder belastend te maken.

Schoonmaken

- Dweilen/stofzuigen: beweeg je benen mee (voorwaartse pas).
- Laat de neus, knie en tenen wijzen in de richting van de steel.
- Gebruik een steel op neushoogte en zet de emmer op een stoel.
- Werken laag bij de grond? Ga op één knie zitten of gebruik een kniekussen.
- Wissel af met lichtere taken zoals afstoffen.
- Ramen zemen: beweeg je benen (zijwaartse pas). Bij ver reiken: gebruik een trapje of een verlengbare steel.



3 Vrije tijd en tuinieren

Bouw rustig op en varieer.

Enkele tips:

- Ga regelmatig even rechtstaan of rondstappen. Wissel van houding.
- Neem op tijd een pauze.
- Gebruik een kussen onder je knieën of een tuinbankje als je op de grond werkt.
- Bewegingen waarbij je tegelijk draait en buigt, kunnen extra belastend zijn.
- Maak gebruik van de benen, zoals een voorwaartse pas.
- Wissel van kant bij trekken, harken of snoeien.



4 Sport en beweging

Sporten mag — en is zelfs aangeraden.

Begin met lage-impact activiteiten zoals:

- Wandelen
- Fietsen (eventueel op hometrainer)
- Zwemmen

**Bewegen op je eigen tempo
is geen teken van zwakte,
maar van slim herstel.**

Veelgestelde vragen

Mag ik nog zware dingen tillen?

Ja, dat mag. Let er op dat je een goede tiltechniek gebruikt en alleen tilt wat voor jou haalbaar voelt. Begin met lichte dingen en bouw het rustig op.

Wat als ik opnieuw pijn krijg?

Pijn betekent niet automatisch schade of een letstel. Pijn kan ook een teken zijn van stress of vermoeidheid. Blijf bewegen binnen je comfortzone.

Moet ik altijd 'juist' zitten of staan?

Nee. Er bestaat geen perfecte houding. Het is belangrijker om regelmatig van houding te veranderen en te blijven bewegen dan om altijd een juiste houding aan te nemen.

Mag ik sporten als mijn rug nog gevoelig is?

Ja, dat mag, zolang je rustig start. Wandelen, fietsen of zwemmen zijn meestal veilig. Luister naar je lichaam: forceer niets, maar vermijd onnodige rust.

Hoe weet ik of ik terug naar een arts/kinesitherapeut moet?

Als je twijfelt, als de pijn blijft verergeren of als je merkt dat je dagelijkse activiteiten moeilijker worden, neem dan contact op met je arts of kinesitherapeut. Wacht niet te lang, maar panikeer ook niet te snel.

Jouw rugplan voor de toekomst

1 Blijf bewegen – elke dag telt.

Wandelen, huishouden, fietsen, zwemmen, ... Elke beweging helpt om je rug sterk en soepel te houden.

2 Gebruik wat je geleerd hebt.

- Wissel regelmatig van houding
- Gebruik steunpunten slim
- Vertrouw op je rug

3 Oefen regelmatig.

Twee tot drie keer per week oefenen, 15–20 minuten per keer, is al voldoende.

4 Blijf ontspannen.

Stress, slecht slapen en angst kunnen rugpijn in stand houden. Adem diep, neem pauze, zoek dingen die je energie geven.

5 Denk in kansen, niet in beperkingen.

Je rug is geen zwakke plek. Je rug is sterk, beweeglijk en herstelt met beweging en tijd.

**Vertrouw je rug.
Gebruik je rug.
Leef je leven.**



Contact

Secretariaat

Fysische geneeskunde en Revalidatie

Openingsuren:

8-12 uur & 13-17 uur,

op vrijdag en gesloten vanaf 15.30 uur

057 35 73 80

secfysio@yperman.net

Volg route 58

Meer info op: fysio.yperman.net

Jan Yperman Ziekenhuis vzw

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net

057 35 35 35

www.yperman.net



00514-NL - 19022026