



World  
PT Day  
2024

FABELS

VS

FEITEN



**FABEL:** Mijn rug doet veel pijn, dus ik moet hem wel ernstig beschadigd hebben.

**FEIT:** Rugpijn kan eng zijn, maar het is zelden gevaarlijk of geassocieerd met ernstige weefselschade of een levensbedreigende ziekte - de meeste mensen herstellen goed.



**FABEL:** Ik moet rusten en in bed blijven om mijn rug te helpen herstellen.

**FEIT:** Onmiddellijk na het letsel kan het vermijden van zware activiteit helpen om de pijn te verlichten. Maar lichte oefeningen en een geleidelijke terugkeer naar je gebruikelijke activiteiten zijn wel belangrijk voor je herstel.



**FABEL:** Ik heb een scan of röntgenfoto nodig om te weten wat er mis is met mijn rug.

**FEIT:** Scans tonen zelden de oorzaak van lage rugpijn aan. Zogenaamde 'abnormale bevindingen' op scans zoals discusuitstulpingen, discusdegeneratie en artritis komen vaak voor en zijn normaal bij de meeste mensen zonder pijn, vooral als ze ouder worden.



**FABEL:** Het doet pijn als ik beweeg en sport, dus dat zal wel slecht voor me zijn.

**FEIT:** De rug wordt gezonder door beweging en fysieke activiteit. De wervelkolom is sterk en in staat om veilig te bewegen en dingen te tillen. Veel voorkomende waarschuwingen om de wervelkolom te beschermen zijn niet nodig en kunnen leiden tot angst en overbescherming.



**FABEL:** Ik verslijt mijn rug door te buigen en te tillen.

**FEIT:** Je rug slijt niet door dagelijkse belasting of buigen. Als je je rug geleidelijk sterker maakt, kan je gewichten en ladingen op verschillende manieren tillen.



**FABEL:** Ik moet rechtop zitten, want mijn slechte houding veroorzaakt rugpijn.

**FEIT:** Die ene perfecte houding bestaat niet. De hele dag door verschillende houdingen aannemen is goed voor de rug. Ze moeten voor jou comfortabel en ontspannen aanvoelen. Verschillen in houdingen horen bij het leven.



**FABEL:** Sterke pijnstillers zorgen ervoor dat mijn rug zich sneller beter voelt.

**FEIT:** Pijnstillers zullen je herstel niet versnellen. Eenvoudige pijnstillers, zoals ibuprofen, moeten alleen worden gebruikt naast andere maatregelen, zoals lichaamsbeweging, en zelfs dan alleen voor een korte tijd.



**FABEL:** Ik moet veel corespieroefeningen doen om lage rugpijn te voorkomen.

**FEIT:** Lage rugpijn wordt niet veroorzaakt door een zwakke romp. Het is bewezen dat specifieke core-oefeningen geen extra voordeel bieden ten opzichte van algemene beweging, zoals wandelen, voor pijn en invaliditeit.



**FABEL:** Mijn rug moet 'terug op zijn plaats' gezet worden

**FEIT:** Lage rugpijn betekent niet dat er iets niet op zijn plaats zit en teruggeplaatst moet worden - je rug is sterk en gaat niet 'uit zijn plaats'. Het is onmogelijk om een schijf te 'verschuiven'.



**FABEL:** Ik heb een operatie of injecties nodig om van mijn rugpijn af te komen.

**FEIT:** Chirurgie en injecties zijn heel zelden de oplossing. Lichaamsbeweging en zelfmanagementtechnieken worden aanbevolen en blijken evenveel effect te hebben, met minder risico.



**FABEL:** Ik word ouder, dus ik zal lage rugpijn krijgen.

**FEIT:** Ouder worden is geen primaire oorzaak van lage rugpijn, maar krachtverlies kan wel een oorzaak zijn.



**FABEL:** Hoe meer pijn ik heb, hoe meer mijn wervelkolom beschadigd is.

**FEIT:** Meer pijn betekent niet altijd meer schade. Mensen met vergelijkbare wervelkolomproblemen kunnen heel verschillende niveaus van pijn voelen.



Je kinesitherapeut zal je advies geven en je begeleiden bij de beste manieren om je lage rugpijn te managen.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)