



World  
PT Day  
2024

# BEWEGEN EN LAGE RUGPIJN



Het is aangetoond dat lichaamsbeweging de beste behandeling is tegen lage rugpijn. Er is geen soort beweging die beter blijkt te zijn dan een andere - actief blijven en het regelmatig doen is het belangrijkste. Je kinesitherapeut zal je helpen een oefening te vinden die bij jou past.



## Lichaamsbeweging helpt bij lage rugpijn.

Zo actief mogelijk blijven en geleidelijk terugkeren naar alle normale activiteiten is heel belangrijk voor je herstel. Begin langzaam en verhoog je activiteit naarmate je zelfvertrouwen groeit.



## Rusten helpt niet, maar opnieuw bewegen en je normale activiteiten doen wel.

Langdurige rust en het vermijden van beweging kan leiden tot een toename van je lage rugpijn, een grotere invaliditeit, een langzamer herstel en een langere afwezigheid van het werk.



## Lichaamsbeweging kan voorkomen dat lage rugpijn terugkeert.

Lichaamsbeweging kan de kans op terugkeer van lage rugpijn aanzienlijk verkleinen.



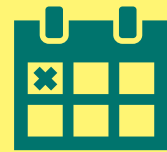
## Bewegen met vertrouwen en zonder angst is belangrijk bij lage rugpijn.

Veel mensen gaan langzaam en heel voorzichtig bewegen. Hierdoor raak je gespannen en worden je spieren meer belast. Op een ontspannen manier oefenen en bewegen is veel beter voor je lichaam.



## Als je je pijnlijk voelt na het sporten, betekent dat niet altijd dat er schade aan je lichaam is.

Spieren die niet veel gebruikt zijn, doen sneller pijn. Je stijf voelen na het sporten betekent meestal dat je lichaam nog niet gewend is aan de activiteit, maar dat het bezig is zich eraan aan te passen.



## Regelmatig bewegen is essentieel.

Hoeveel je beweegt, is waarschijnlijk belangrijker dan hoe je beweegt. De voordelen zijn het grootst als iemand niet actief begint met lichaamsbeweging. Ten minste 30 minuten per dag bewegen is ideaal.



## Lichaamsbeweging heeft veel andere voordelen voor de gezondheid.

Lichaamsbeweging is erg belangrijk bij de preventie en het managen van hartaandoeningen en beroertes, bepaalde soorten kanker, angst en depressie.



## Oefeningen voor core stability zijn niet beter dan andere vormen van lichaamsbeweging.

Core-oefeningen bieden geen specifiek voordeel ten opzichte van andere soorten actieve beweging (zoals wandelen) bij lage rugpijn.



## De beste oefeningen zijn degene die je leuk vindt.

Iedereen is anders - zoek een oefening die jij leuk vindt en die gemakkelijk in jouw levensstijl past. Wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, krachttraining en aerobe lichaamsbeweging kunnen allemaal helpen bij lage rugpijn.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

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