

Wat u moet
weten over
rugpijn.



Dit boekje is opgesteld op basis van ‘The Back Book’ en ‘Zelf iets doen aan lage rugpijn’. Er is gebruik gemaakt van de richtlijnen van het Koninklijk Genootschap Fysiotherapie (KNGF) en de Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG). Interviews zijn gehouden onder patiënten, huisartsen en fysiotherapeuten om te zorgen dat de informatie uit dit boekje aansluit bij de informatiebehoefte van deze partijen.

Tekst: Jasper Bier

Eindredactie: Kiezel Communicatie, Rotterdam

Lay-out: Suzanne Edelman

Eerste druk

Bij dit boekje hoort ook een voorlichtingsfilm “Wat u moet weten over rugpijn”
Camera en regie: Martijn Magree

Dit boekje is tot stand gekomen met financiële ondersteuning van Steunpunt Koel.

Auteursrecht afbeeldingen: 123RF Stockfoto



www.steunpuntkoel.nl

Inleiding

Dit boekje hebt u gekregen van de huisarts, fysiotherapeut of oefentherapeut omdat u lagerugpijn hebt. De arts of therapeut denkt dat er niets ernstigs aan de hand is. U vindt hier informatie over rugpijn, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. U krijgt tips om zo snel mogelijk van de pijn af te komen.

Rugklachten komen in Nederland heel veel voor. Bijna iedereen heeft minstens één keer in zijn leven rugpijn. Bij sommige mensen komt het terug, bij andere niet. Rugpijn heeft veel invloed op uw dagelijkse leven, werk, gezin en sociaal leven. Gelukkig komt echte schade heel weinig voor.

Als u voor het eerst een aanval van rugklachten krijgt, kunt u daarvan schrikken. Ook al verrekt u uw rug maar een klein beetje, dan kan dat erg veel pijn doen. Misschien denkt u dat er iets ernstigs aan de hand is.

Wacht! Kijk eerst naar de feiten.

*Serieuze en
permanente schade is
onwaarschijnlijk*

Feiten

1. 95% van de rugklachten is **niet** het gevolg van een ernstige aandoening.
2. Rugklachten worden vaak binnen dagen of weken minder. In ieder geval zo, dat u er niet meer door beperkt wordt.
3. Soms duurt de pijn langer. Er hoeft nog steeds niets ernstigs aan de hand te zijn. De pijn gaat uiteindelijk vanzelf over. Het is wel vervelend dat niemand kan voorspellen hoe lang het duurt.
4. De meeste mensen kunnen gewoon doorgaan met hun dagelijkse bezigheden, ondanks dat ze misschien nog wat pijn voelen.
5. De helft van de mensen met rugklachten krijgt binnen enkele jaren opnieuw rugklachten. Dit betekent nog steeds niet dat er iets ernstigs aan de hand is. Tussen deze twee periodes van rugklachten kunnen de meeste mensen gewoon doorgaan met hun dagelijkse bezigheden, soms met een beetje pijn, soms helemaal zonder pijn.
6. Als u net rugpijn hebt, is het erg belangrijk wat u doet. Het helpt normaal gesproken niet om langer dan twee dagen volledige rust te nemen. Het kan zelfs gebeuren dat de rugklachten daardoor langer aanhouden.

*Pijn staat
niet gelijk aan
schade*

7. De rug is gemaakt om te bewegen. U hebt beweging nodig, veel beweging. Hoe eerder u in beweging komt en uw normale bezigheden uitvoert, hoe eerder u zich beter voelt.
8. Hoe u met rugklachten omgaat en wat u er zelf aan doet is veel belangrijker dan een diagnose (wat de arts of de fysiotherapeut vindt) of een behandeling.

*U hebt goede en
mindere goede
dagen*

Dat is normaal



Oorzaken van rugklachten

De wervelkolom is een van de sterkste delen van het lichaam. Hij is gemaakt om te bewegen en te beschermen. De wervelkolom is gemaakt van stevige botten en tussenwervelschijven. Samen zorgen ze dat de rug sterk is en kan bewegen. Om de wervels heen zitten sterke banden. Daaromheen zitten grote en krachtige spieren. Allemaal om de wervelkolom te beschermen.

Door al die bescherming is het heel moeilijk om de rug te beschadigen. De meeste simpele rugblessures geven geen blijvende schade.

Als u pijn voelt, komt die meestal uit de bewegende delen van de rug: de spieren, de banden en de kleine gewrichten. De rug beweegt simpelweg niet zoals die zou moeten bewegen. Hij is als het ware 'niet in conditie'. U moet de rug weer in beweging brengen, want dat brengt het natuurlijk herstel op gang.

Feiten

1. Maar heel weinig mensen met rugklachten hebben een verschoven tussenwervelschijf of een beknelde zenuw. En zelfs dan geldt: de rug herstelt vanzelf. Er bestaan bijna geen problemen waarbij een operatie nodig is.
2. Röntgenfoto's en MRI's kunnen ernstige schade opsporen, maar ze helpen niet bij 'gewone' rugklachten. Sterker nog: röntgen- of MRI-uitslagen zijn vaak misleidend. Artsen noemen bijvoorbeeld termen als 'arthrose', 'degeneratie' of 'slijtage'. Dit klinkt vrij ernstig, maar het is geen schade. Het zijn normale veranderingen die horen bij het leven, net als rimpels of grijs haar. 'Slijtage van de rug' komt net zo vaak voor bij mensen met rugklachten

als bij mensen die geen rugklachten hebben of hebben gehad. Pijn in de rug hoeft niet direct te maken hebben met slijtage.

3. Een exacte oorzaak van de pijn vaststellen is vaak niet mogelijk. Het is aan de ene kant natuurlijk vervelend dat u niet weet wat er aan de hand is, maar het is ook goed nieuws. Er is in ieder geval niets ernstigs.



Rust of beweging?

Vroeger moesten patiënten met rugklachten rust nemen. Sommige kregen zelfs een ligkuur van weken of maanden: wachten totdat de pijn zelf weggaat. We weten nu dat bedrust van meer dan twee dagen de **slechtst mogelijke** behandeling is. Bij klachten in de onderrug en bij andere kwalen wordt bedrust niet meer voorgeschreven.

Als de pijn in het begin heel hevig is, zit er niets anders op dan in bed blijven. Beperk dit tot **maximaal twee dagen**. Bedrust is geen behandeling. Het maakt de klachten zelfs erger. Daarom moet u uw lichaam weer zo snel mogelijk in beweging brengen.



Beweging

- U blijft soepel
- U ontwikkelt uw spieren
- U krijgt sterke botten
- U wordt fit
- U krijgt een goed gevoel
- U maakt natuurlijke stoffen aan die de pijn verminderen.

Rust

- U wordt stijf
- Uw spieren worden slap
- Uw botten worden zwakker
- U verliest uw conditie
- U raakt neerslachtig
- De pijn voelt meer intens
- Het wordt moeilijker uzelf te motiveren

Activiteit is goed. Het hele lichaam moet actief zijn om gezond te blijven.

Zelfs als u nog pijn hebt, kunt u een start maken, zonder de rug teveel te belasten. Experimenteer en zoek uit wat het beste voor u werkt. Zwemmen? Wandelen? Fietsen? Eigenlijk is elke dagelijkse activiteit en hobby geschikt.

Probeer elke dag een klein beetje meer te doen. Oefeningen zorgen ervoor dat uw rug weer in beweging komt. Door de stramme spieren en gewrichten te rekken, voorkomt u dat bewegende delen vast gaan zitten. Uw algehele conditie wordt beter.

Stijve spieren en gewrichten in beweging brengen kan pijnlijk zijn. Na het bewegen kunt u wat spierpijn hebben. Dit laatste is een teken dat u

voortgang boekt. Hoe fitter u wordt, hoe minder pijn u hebt. Pijnstillers en andere behandelingen kunnen helpen pijn te verminderen en te beginnen met bewegen, maar u moet het nog steeds zelf doen.

Denk ook niet dat het makkelijker wordt als u twee weken wacht, of een maand of een jaar. Dat gebeurt niet. Hoe langer u het uitstelt, hoe moeilijker het wordt om in beweging te komen. Hoe eerder u uw normale activiteiten weer oppikt, hoe beter.

*Pijn staat
niet gelijk aan
schade*

Omgaan met rugpijn

De meeste mensen kunnen zelf met de pijn omgaan. Wat u er zelf aan doet, hangt af van hoe ernstig de pijn is. Hieronder vindt u een aantal manieren waarmee u de rugpijn kunt verminderen.

Pijnstillers

Aarzel niet om pijnstillers te gebruiken als u ze nodig hebt. U kunt ze veilig gebruiken om de pijn enigszins te maskeren en weer actief te worden. Uw lichaam beschadigt zichzelf niet.

Paracetamol is de meest simpele en meest veilige pijnstiller. U kunt ook kiezen voor ibuprofen. Gebruik geen ibuprofen of aspirine als u zwanger bent, bij astma, spijsverteringsproblemen of als u een maagzweer hebt. Neem bij twijfel altijd eerst contact op met huisarts of apotheek, zeker ook als u tegelijkertijd andere medicijnen gebruikt.

Gebruik pijnstillers die zonder recept verkrijgbaar zijn op de goede manier. Kies de maximaal voorgeschreven dosis en neem ze elke 4 tot 6 uur in.

Wacht niet totdat de pijn weer terug is. Gebruik ze gedurende enkele dagen tot maximaal twee weken. Het komt heel weinig voor dat mensen sterkere medicatie nodig hebben.

Warmte

Gebruik warmte om de pijn eventjes te verminderen en om de spieren te ontspannen. Dat kan met een kruik, een warmtepleister, een warm bad of een warme douche. Omdat de warmte de spieren ontspant, gaat het bewegen makkelijker. Ga dus ook direct bewegen.

Massage

Massage is een van de oudste behandelingen voor rugklachten. Veel mensen vinden het rustig masseren van de pijnlijke plek een fijne techniek om de pijn en spierspanning te verminderen. Ga aansluitend aan de massage oefenen of wandelen.

Onthoud

Ernstige schade is zeer zeldzaam en het vooruitzicht op de lange termijn is goed! Laat u niet leiden door angst. Dat kan het herstel vertragen.

Manuele therapie

Veel artsen zijn het er wel over eens dat manuele therapie kan helpen bij rugklachten. Deze therapie is veilig, maar alleen als die wordt uitgevoerd door een gekwalificeerde manueel therapeut. Binnen enkele sessies moet u verbetering merken. Daarna hoeft u niet langer door te gaan. Het beste is het om de manuele therapie te combineren met oefentherapie.

Oefeningen

Meestal adviseren huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten om oefeningen te doen voor de rug.

Er zijn heel veel geschikte oefeningen. Een set van vijf verschillende oefeningen staat achter in dit boekje.

Andere behandelingen

Bij rugklachten kiezen mensen ook voor andere behandelingen zoals elektrotherapie, acupunctuur of alternatieve medicijnen. Voor sommige mensen werkt dit maar wees wel realistisch. Deze technieken geven zelden een snelle oplossing. U zou spoedig verbetering moeten merken. Het is niet zinvol om langer dan twee of drie maanden met deze techniek door te gaan.

Angst

Voorals de rugklachten niet snel overgaan, worden mensen soms angstig. Adviezen van familie, vrienden of soms zelfs van artsen en therapeuten spreken elkaar soms tegen. Misschien maakt het u onzeker over wat u het beste kunt doen. Heb vertrouwen in dit boekje. Het is opgesteld op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten.



Stress

Door stress kunnen de klachten erger worden of langer duren. Als stress een probleem is, kunt u dit beter erkennen en er iets aan doen. U kunt de stress niet altijd volledig vermijden, maar u kunt wel leren hoe u het effect ervan kunt verminderen. Bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen, door uw spieren te ontspannen en met mentale ontspanningsoefeningen. U kunt de stress het best verminderen door oefeningen te doen of lichamelijk actief te zijn.

Spanning

Door geestelijke of mentale spanning kunt u ook meer spanning in uw spieren krijgen. De spieren kunnen hierdoor gevoelig raken. Ontspanningsoefeningen helpen daartegen. Een goede ontspanningsoefening staat achter in dit boekje.

Risico op chronische pijn

Chronische pijn betekent dat iemand langdurig pijn heeft, of pijn heeft die niet meer overgaat. Er is de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar de kans op chronische pijn en beperkingen, bijvoorbeeld invaliditeit. Het risico om chronische klachten te krijgen, heeft veel te maken met wat mensen voelen en doen (of niet doen). Wat een huisarts vaststelt, heeft (bijna) geen invloed.

Deze risico's ontwikkelen zich vaak geleidelijk. Het valt vaak niet direct op. Daarom is het zo belangrijk om zo snel mogelijk weer in beweging te komen, nog voor u chronische pijn ontwikkelt. Als u iets merkt van de hiernaast staande punten, moet u er iets aan doen, voor het te laat is. Luister ook naar uw familie of vrienden! Volg de adviezen uit dit boekje op. Als u hier hulp bij nodig hebt, schakel dan de hulp in van uw huisarts of therapeut.

Dit geeft meer risico op chronische pijn:

- U denkt dat er sprake is van ernstige schade (of aandoening) en u laat zich niet geruststellen.
- U denkt dat pijn hetzelfde is als schade en u denkt dat u invalide wordt.
- U vermijdt bewegingen en activiteiten uit angst dat dit schadelijk is.
- U neemt rust in plaats van actief te worden.
- U wacht tot iemand anders de rug beter maakt.
- U trekt uzelf terug en raakt gedeprimeerd.

Probeer een balans te vinden. Wees zo actief mogelijk, zonder de rug te veel te belasten.

De basisregels zijn simpel:

1. Blijf in beweging.
2. Blijf niet te lang in één positie.
3. Ga bewegen voordat u stijf wordt.
4. Ga elke dag net iets verder of sneller.
5. Stop niet met dingen doen, maar verander hooguit de manier waarop u het doet.

Hoe blijft u actief?

Hoe eerder u actief wordt en in beweging komt, hoe beter! Alleen als de pijn zeer ernstig is kunt u even rust nemen of tijdelijk niet werken. Maar zelfs dan kunt u nog wel de meeste van uw dagelijkse activiteiten uitvoeren.

Wat zijn de problemen en hoe kunt u hier het beste mee omgaan of eromheen werken? Kunt u de dingen op een andere manier doen? Denk hier eerst eens over na. Maak een plan!



*Use it
or lose
it*

Zitten

Kies een houding die comfortabel is. Ondersteun uw rug met een kussentje als dat fijn aanvoelt. Ga regelmatig staan en rekken! Doe dat minstens iedere 30 minuten.

Bureauwerk

Pas de hoogte van uw stoel aan aan de hoogte van uw bureau. Pas de positie van het toetsenbord en beeldscherm aan, zodat u geen spanning ervaart. Ga iedere 30 minuten staan en rekken.

Autorijden

Verander de positie van uw zitting regelmatig. Probeer een kleine ondersteuning in uw onderrug. Rijdt u langere stukken? Stop dan vaker, loop even een rondje en rek u uit.

Tillen

Denk na voordat u gaat tillen. Til niet meer gewicht dan nodig is en houd het gewicht dicht bij uw lichaam. Draai niet te veel met uw lichaam tijdens het tillen, maar maak kleine tussenstapjes met uw voeten.

Dragen en winkelen

Bedenk of u dingen wel moet tillen. Draag de spullen dicht bij uw lichaam of verdeel de inhoud van één tas over twee tassen. Draag de spullen niet verder dan nodig is of gebruik een (winkel)wagen.

Sport

Ga door met sporten zoals altijd, mogelijk moet u alleen de intensiteit of het gewicht wat aanpassen. Zwemmen is goed. Wissel dan af tussen buik- en rugslag of tussen schoolslag of crawl.

Slapen

Sommige mensen vinden een hardere matras fijn. Een eenvoudige manier om de matras harder te maken is een plank eronder te leggen. Experimenteer hiermee. U kunt ook een uur voor het slapen een pijnstiller innemen.

Seks

Seks is geen probleem. Neem ook hierbij een houding aan die het beste aanvoelt.

Het is niet altijd te voorspellen wie wel rugklachten krijgt en wie niet. We weten dat een gezonde leefstijl belangrijk is. Mensen met overgewicht, mensen die roken of mensen die niet sporten, lopen meer risico op rugklachten. Afvallen, stoppen met roken en sporten kunnen helpen om rugklachten te voorkomen.

Rugklachten en werk

Probeer dingen te doen die afleiden van de pijn in de rug. Dingen die u doet op het werk maken rugklachten meestal niet erger dan dingen die u thuis doet. Als u een fysiek zwaar beroep hebt, hebt u wat meer hulp nodig van uw collega's. Kleine aanpassingen kunnen uw werk al veel makkelijker maken.

Vertel uw arts of therapeut over uw werk. Als het nodig is, praat dan ook met uw leidinggevende of manager. Vertel over wat op dit moment te zwaar is, maar vertel ook dat u wel aan het werk wilt blijven. Kom zelf met eventuele oplossingen voor de problemen. Laat uw leidinggevende eventueel dit boekje lezen.

Als u ziekteverlof hebt, helpt het wel om zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan. Meestal kan dat binnen enkele dagen of een week, ook als u nog pijn hebt. Hoe langer u inactief bent of niet werkt, hoe groter de kans is op langdurige problemen.

Als u niet binnen een maand aan het werk bent, dan moet u een re-integratieplanning maken met de bedrijfsarts of uw werkgever. Als u uw werkzaamheden tijdelijk aanpast, helpt dat om weer sneller aan het werk te gaan.

*Het is
verbazingwekkend
moeilijk de
wervelkolom te
beschadigen*

Rugklachten en zorgverlener

Artsen en therapeuten vertellen u dat u zelf zal moeten omgaan met de rugklachten. Toch kunnen er momenten zijn dat u zich er onzeker over voelt of het gevoel hebt dat er even naar uw klachten gekeken moet worden. Dit is een natuurlijke reactie.

Accepteer de geruststelling en laat spanning of onzekerheid uw klachten niet negatief beïnvloeden. Neem samen met de arts of therapeut verantwoordelijkheid om te herstellen.



Onthoud

Er is geen snelle oplossing voor het probleem! Wees realistisch over wat u verwacht van een arts of therapeut. Dit kunnen ze:

- Vaststellen dat er geen sprake is van iets ernstigs en u geruststellen.
- Verschillende behandelingen geven om de pijn onder controle te houden.
- Adviseren hoe u het beste om kunt gaan met de pijn en verder kunt gaan met uw leven.

Let op bij deze verschijnselen:

- U kunt uw plas niet ophouden.
- U hebt gevoelloosheid rond de anus of geslachtsorganen.
- U hebt gevoelloosheid, tintelingen of zwakte in beide benen.
- U bent onvast in de voeten.

Waarschuwingssignalen

Dit boekje hebt u gekregen van uw zorgverlener, omdat die geen signalen heeft gezien dat er iets ernstigs aan de hand is. Een ernstige kwaal of ziekte is onwaarschijnlijk. Toch is het wel goed om de klachten in de gaten te houden.

Enkele verschijnselen die heel zelden voorkomen, zijn wel aanleiding om direct naar de huisarts te gaan. Als u last hebt van deze verschijnselen, word dan niet direct bezorgd of bang. Ze kunnen door verschillende oorzaken ontstaan en hoeven geen verband te houden met de rugklachten.

Als de klachten of pijn in enkele weken alleen maar toenemen in plaats van minder worden, of als u zich niet lekker voelt in combinatie met rugklachten, dan moet u ook naar de huisarts gaan.

Samenvattend

We hebben u laten zien dat rugklachten zelden het gevolg zijn van iets ernstigs. Door rugklachten wordt u niet invalide, behalve als u er zelf niets aan doet. U hebt alle informatie om iets aan de rugklachten te doen. Jammer genoeg is er geen gemakkelijke oplossing. U hebt goede en minder goede dagen. Dat is normaal.

Mensen die activiteiten ontwijken hebben het meeste last, hebben langer pijn, verzuimen vaker op het werk en hebben meer risico op blijvende klachten. Mensen die actief met de klachten omgaan herstellen sneller, genieten meer van het leven en hebben minder last op de lange termijn.

*Artsen en therapeuten
kunnen de pijn
slechts voor een deel
verminderen*

*U bent de enige die de
rug kan laten
herstellen*

*Bekijk het op deze manier.
Er zijn bij rugklachten twee
soorten mensen:*

Mensen die activiteiten ontwijken

- Ze worden angstig door de pijn en maken zich zorgen over de toekomst.
- Ze denken dat pijn gelijk is aan schade (dat is niet het geval).
- Ze nemen veel rust en wachten tot de pijn vanzelf herstelt.

Mensen die er actief mee omgaan

- Ze weten dat de pijn minder wordt en hebben geen angst voor de toekomst.
- Ze gaan op een normale manier door met de dagelijkse activiteiten.
- Ze gaan met de pijn om door positief te zijn en actief te blijven.



Niet doen

- Vertrouw niet alleen op pijnstillers! Blijf positief en wees de pijn de baas.
- Blijf niet thuis, geef niet de dingen op die u leuk vindt.
- Word niet angstig. Als de pijn blijft, betekent dat niet dat u invalide wordt.
- Luister niet naar andermans horrorverhalen.
- Word niet somber op de mindere dagen.

Wel doen

- Doe de dingen zo normaal mogelijk. Dat is veel beter dan aan de pijn toegeven.
- Blijf dagelijks actief. De pijn veroorzaakt geen schade. Vermijd alleen de zware dingen.
- Blijf fit. Wandelen, fietsen en zwemmen maken uw rug sterker. Daardoor voelt die beter aan.
- Start rustig en doe elke dag een klein beetje meer. Zo ziet u ook hoeveel u vooruitgaat.
- Blijf werken of ga zo snel mogelijk weer aan het werk. Pas uw werk een beetje aan naar wat lichter werk als dat korte tijd nodig is.
- Blijf doorgaan. Het is normaal om af en toe wat pijn te voelen.



Onthoud

- Rugklachten komen veel voor. Ze hebben maar heel soms te maken met een ernstige ziekte of kwaal. Het vooruitzicht is goed!
- Ook als u veel pijn hebt, betekent dat nog niet dat er schade is.
- Bedrust van meer dan twee dagen is slecht voor u.
- Door actief te zijn en in beweging te blijven herstelt u sneller en voorkomt u problemen.
- Hoe eerder u actief wordt, hoe sneller u herstelt.
- Als u de rugklachten niet snel onder controle krijgt, zoek dan hulp bij een huisarts of (fysio)therapeut.
- Regelmatig bewegen (sporten) zorgt dat u fitter wordt. Niet alleen de rugklachten worden minder, u verbetert ook uw algehele gezondheid.
- Doe uw 'gewone' dingen in het leven, laat rugklachten niet uw leven bepalen.

*Bedrust is
slecht voor de
rug*



Ontspanningsoefening

De 'ontspanningsreactie' wordt soms snel bereikt, maar diep ontspannen duurt soms 10-15 minuten.

1. Zoek een comfortabele positie, zittend of liggend, ergens waar het rustig is.
2. Adem langzaam, constant en diep in, houd dit vol gedurende 15 tot 20 seconden. adem vervolgens rustig uit.
3. Focus uw gedachten op iets rustigs.
4. 'Laat het los' gedurende het uitademen. Focus en concentreer u op uw ademhaling, niet op het ontspannen.

Lopen

Probeer twee maal per dag 20 minuten te wandelen. Zwaai hierbij mee met de armen.



Probeer de volgende oefeningen drie maal per dag te doen

Draaien

Ga op uw zij liggen. Trek uw knieën hoog op, de bovenliggende knie iets hoger dan de onderste. Breng de bovenliggende schouder naar achteren in de richting van de grond. Adem tijdens deze oefening rustig door. Doe dit driemaal tien seconden (per zijde).

Rekken

Ga op uw rug liggen met uw benen gebogen en uw voeten plat op de grond. Pak met uw handen de knieën vast en breng deze naar uw borst. Laat hierbij uw hoofd op de grond liggen. Adem tijdens de oefening rustig door. Doe dit driemaal tien seconden.

Benen uitrekken

Ga plat op uw rug liggen met gestrekte benen. Maak vervolgens uw linkerbeen 'langer' en uw rechterbeen 'korter' zonder het been te buigen en daarna andersom. Deze beweging voert u uit door het bekken te bewegen, plaats uw

handen op uw bekken om te voelen of het goed lukt. Adem tijdens deze oefening rustig door. Doe dit driemaal tien seconden.

Bekken kantelen

Ga op uw rug liggen met uw benen gebogen en uw voeten plat op de grond, plaats uw handen op uw bekken. Druk uw onderrug eerst tegen de grond en maak vervolgens uw rug zo hol mogelijk. Hierbij kantelt u uw bekken. Adem tijdens deze oefening rustig door. Doe dit driemaal tien seconden.

'Kwispelen'

Steun op uw handen en knieën. Hou uw bovenlichaam stil en beweeg **rustig** uw bekken naar opzij, alsof u 'kwispelt'. Doe dit afwisselend naar links en naar rechts. Adem tijdens deze oefening rustig door. Doe dit driemaal tien seconden.

Bekijk ook de film op:

WWW.
rugpijn-info
.NL

Hier vind u ook de filmpjes van de oefeningen

