



World  
PT Day  
2024

# BEWEGEN EN LAGE RUGPIJN



In beweging blijven werkt het beste bij lage rugpijn. De ene vorm van bewegen is niet beter dan de andere vorm van bewegen - regelmatig actief blijven is het belangrijkste. Je fysiotherapeut kan je helpen bij het vinden van een vorm van bewegen die bij jou past.



## Bewegen is goed bij lage rugpijn.

Het is erg belangrijk voor je herstel om zo actief mogelijk te blijven en langzaam terug te keren naar al je dagelijkse activiteiten. Begin langzaam en verhoog je activiteit naarmate je zelfvertrouwen groeit.



## Rust helpt niet, maar geleidelijk meer bewegen en je dagelijkse activiteiten doen wel.

Langdurige rust en stoppen met je activiteiten kunnen ervoor zorgen dat je lage rugpijn erger wordt en meer beperkingen ervaart. Ook herstel je langzamer en kun je langer niet werken.



## Bewegen kan voorkomen dat lage rugpijn terugkeert.

Bewegen kan de kans verkleinen dat je lage rugpijn terugkeert.



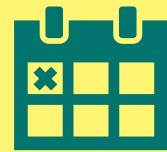
## Het is belangrijk om met vertrouwen en zonder angst te bewegen bij lage rugpijn.

Veel mensen beginnen langzaam en zeer voorzichtig te bewegen. Dit maakt je gespannen en legt meer druk op je spieren. Bewegen en oefenen op een ontspannen manier is veel beter voor je lichaam.



## Het hebben van spierpijn na het sporten betekent niet altijd dat er schade aan je lichaam is.

Spieren die niet veel gebruikt zijn, worden sneller pijnlijk. Een stijf en pijnlijk gevoel na het sporten betekent meestal dat je lichaam nog niet gewend is aan de activiteit, maar er wel aan begint te wennen.



## Regelmatig sporten is essentieel.

De hoeveelheid lichaamsbeweging die je krijgt, is waarschijnlijk belangrijker dan de soort beweging. De grootste voordelen zijn te behalen wanneer een persoon die weinig beweegt, begint met enige vorm van lichaamsbeweging. Minstens 30 minuten per dag bewegen is ideaal.



## Lichaamsbeweging heeft veel andere voordelen voor je gezondheid.

Lichaamsbeweging is erg belangrijk bij het voorkomen van en omgaan met hartziekten en beroertes, bepaalde vormen van kanker, angst en somberheid.



## Oefeningen voor stabiliteit van de romp zijn niet beter dan andere vormen van oefening.

Buik- en rugspieroefeningen bieden geen specifiek voordeel ten opzichte van andere vormen van actieve oefeningen (zoals wandelen) bij lage rugpijn.



## De beste vorm van bewegen is de vorm die je leuk vindt.

Iedereen is anders - zoek een vorm van bewegen die je leuk vindt en die gemakkelijk in je levensstijl past. Wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, krachttraining en conditioefeningen kunnen allemaal helpen bij lage rugpijn.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

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