

### **Directe toegankelijkheid Fysiotherapie**

U kunt rechtstreeks een afspraak bij ons maken voor een eerste consult zonder tussenkomst van een arts of specialist.

### **Wat mee te nemen bij de eerste behandeling**

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

### **Kosten en vergoeding**

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

### **Fysiotherapeuten**

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor uw rugklachten.

### **Informatie en Behandeling**

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

### **FysioWalrave in:**

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

**tel. nr. 036 – 5318641**

[info@fysiowalrave.nl](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)

# **RUG**

## **LAGE RUGPIJN**

## **BIJ BUIGEN**



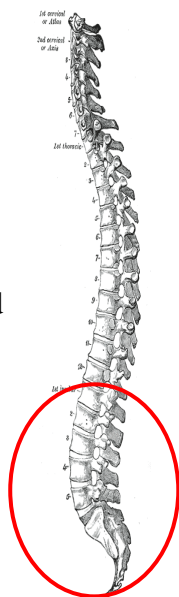
## Inleiding

### Wat is lage rugpijn?

De pijn bevindt zich onder in de rug en kan uitstralen naar een of beide benen. De pijn veroorzaakt beperkingen in het bewegen.

### Symptomen

- pijn in de onderrug die soms uitstraalt naar het zitvlak
- de pijn is meestal heftiger wanneer men beweegt
- beperkte beweegbaarheid van de rug, vooral bij het buigen en strekken
- sterke kramp van de spieren rond de ruggengraat hebben tot het gevolg dat de rug verstijft en pijnlijk is
- bij hevige pijnen kan het zijn dat de rug scheef trekt waardoor er een verandering van postuur optreedt
- Soms gaat de pijn gepaard met een tintelend gevoel in zitvlak of benen



### Oorzaken lage rugpijn

Bij meer dan 95% van de mensen met lage rugpijn wordt geen lichamelijke afwijking gevonden. Wel blijkt dat er een verstoorde balans is tussen de belasting en belastbaarheid van iemand.

- Pijn kan ontstaan door overbelasting van de rug.
- Verkeerd houding

- Psychologische factoren: emoties, stress
- Psychosociale factoren: te druk, situatie op het werk en thuis, angst, stress, overwerk, depressie

### Verloop van de klachten

In de acute fase is het belangrijk om rust te houden. Meestal verdwijnen de klachten dan vanzelf. Bij acute klachten moet u uw activiteiten verminderen, maar wel in beweging blijven. Bedrust is geen optie, dat kan zelfs het herstel vertragen. Bij acute klachten moet u vooroverbuigen, diep bukken en opheffen en zitten op een lage stoel vermijden.

Behandeling door arts of fysiotherapeut bestaat voornamelijk uit het geven van informatie en adviezen in deze fase.

### Wat als de klachten niet verdwijnen of erger worden?

Als de klachten na 4 weken niet veranderen, neemt u dan contact op met uw arts of fysiotherapeut. Er zal dan een onderzoek plaatsvinden om te kijken of er een specifieke oorzaak aan de klachten te vinden is.

### Wat kunt u er zelf aan doen?

Bewegingsactiviteiten kunnen een rol spelen in het verbeteren van het uithoudingsvermogen en de kracht van de spieren die de wervelkolom ondersteunen. Ga meer ontspannen of doe eens wat meer ontspannende activiteiten.

### Geschikte bewegingsactiviteiten:

- zwemmen
- stevig wandelen
- joggen
- traplopen
- fietsen

### Minder geschikte activiteiten:

- activiteiten waarbij grote spierkracht is vereist
- activiteiten met onverwachte bewegingen: voetbal, handbal en racketsporten

### Beweegtips

- kies een activiteit die u leuk vindt
- beweeg samen: motiverend
- houd de rug goed warm
- bouw de activiteit goed op
- draag schoenen met een goede demping