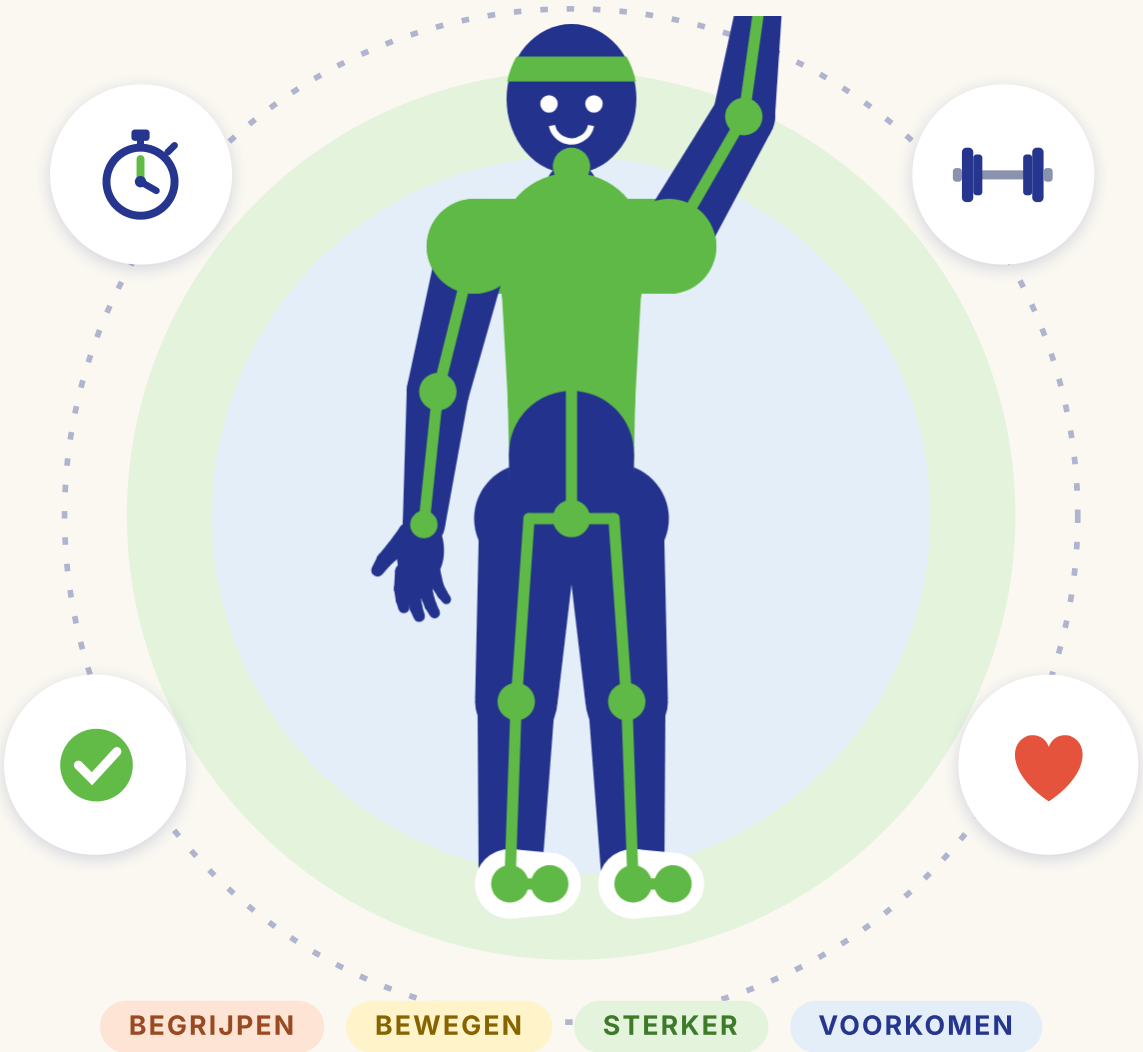
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Rugpijn de baas met Toppie

Last van uw onderrug? Ontdek waarom het pijn doet en wat u er zelf aan doet.
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · BEWEGEN · STERKER · VOORKOMEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Bijna iedereen krijgt een keer rugpijn. Meestal is er geen ernstige oorzaak en gaat het vanzelf over. Dit boek helpt u op weg.

1 Waarom doet mijn rug pijn? p. 3

2 Zo verloopt acute rugpijn p. 4

3 Fabels en feiten p. 5

4 Oefeningen voor uw rug p. 6

5 Rugpijn in het dagelijks leven p. 7

6 Wanneer aan de bel trekken? p. 8

7 Mijn plan p. 9

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAAROM DOET MIJN RUG PIJN?

Bij 9 van de 10 mensen is er geen duidelijke oorzaak. Dat heet aspecifieke rugpijn.



1. **GEVOELIG, NIET KAPOT**
   Spieren, gewrichtjes en zenuwen zijn tijdelijk extra gevoelig.

2. **ALARMSYSTEEM**
   Pijn is een waarschuwing van uw zenuwstelsel, geen teken van schade.

3. **INVLOEDEN**
   Slecht slapen, stress en weinig bewegen maken pijn erger.

4. **UITSTRALING**
   Pijn tot in de bil of het been kan erbij horen.

FOTO OF MRI?
Meestal niet nodig. Afwijkingen ziet u ook bij mensen zonder pijn.

HERNIA?
Ook een hernia herstelt meestal vanzelf, in 6 tot 12 weken.

ONTHOUD Uw rug is sterk. Pijn betekent niet dat er iets kapot is.

ZO VERLOOPT ACUTE RUGPIJN

Bij acute rugpijn is even geduld het beste medicijn.

Wanneer	Wat kunt u verwachten?
Dag 1-3	Vaak het pijnlijkst. Rustig bewegen helpt de pijn zakken.
Week 1 tot 10 dagen	Meestal duidelijk beter. Nog veel last? Maak een afspraak.
Week 6	De meeste mensen doen weer bijna alles.
Na 3 maanden	Nog veel last? Dan zoeken we samen wat het herstel remt.

WAT HELPT DE EERSTE DAGEN?

Blijf in beweging, wandel korte stukjes, gebruik zo nodig pijnstillers en blijf zo mogelijk werken.

LANGER DAN 6 WEKEN?

Dan spelen vaak slaap, stress en angst om te bewegen mee. Daar helpen we u bij.

ONTHOUD Ook als het terugkomt, is dat vervelend maar niet gevaarlijk.

FABELS EN FEITEN

Over rugpijn gaan veel verhalen rond.

FABEL
Bij rugpijn moet u plat liggen.

FEIT
Bedrust maakt het herstel trager.

FABEL
Er zit een wervel scheef.

FEIT
Wervels schieten niet zomaar uit de kom.

FABEL
Tillen met een bolle rug is gevaarlijk.

FEIT
Uw rug kan buigen. Bouw zwaar tillen rustig op.

FABEL
Een goede houding voorkomt rugpijn.

FEIT
Afwisselen is belangrijker dan één perfecte houding.

ONTHOUD Bewegen is het beste medicijn voor uw rug.

RUGPIJN

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VOOR UW RUG

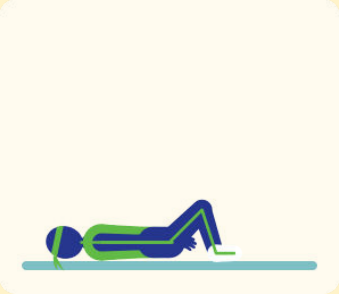
Doe deze oefeningen elke dag, 10 keer rustig.

OEFENINGEN MET TOPPIE



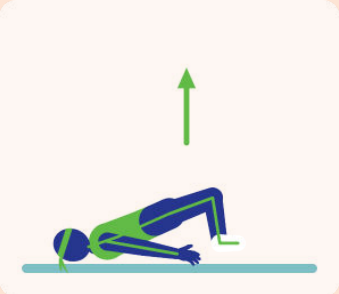
1. BOLLE EN HOLLE RUG

Op handen en knieën: maak uw rug afwisselend bol en hol.



2. KNIEËN NAAR DE BORST

Op uw rug: trek een of beide knieën rustig naar u toe.



3. BRUGGETJE

Til uw billen op en zak rustig terug.

WANDELEN

Elke dag een paar korte stukjes.

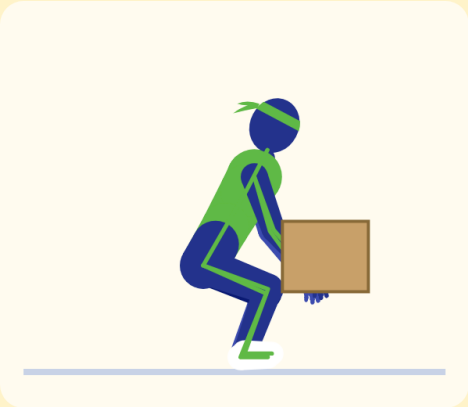
LATER

Bouw op naar kracht: squats, tillen, fitness.

ONTHOUD Een beetje pijn bij bewegen mag.

RUGPIJN IN HET DAGELIJKS LEVEN

Zo blijft u in beweging zonder over uw grens te gaan.



TIP VAN TOPPIE

Liever vaak een beetje dan één keer te veel.

WERK

Blijf werken, eventueel aangepast. Dat helpt het herstel.

ZITTEN

Sta elk half uur even op.

TILLEN

Dicht bij het lijf, door de knieën als dat prettig is.

SLAPEN

Zoek een fijne houding, bijvoorbeeld een kussen tussen de knieën.

PIJNSTILLERS

Mogen, zodat u kunt blijven bewegen.

STRESS

Ontspanning en slaap verminderen pijn.

TIP Lees ook "Pijn snappen met Toppie".

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

De meeste rugpijn kunt u zelf aanpakken.

GROEN: HET GAAT ELKE WEEK BETER

Ga zo door en blijf bewegen.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

Na een week tot 10 dagen nog veel last, of u durft niet te bewegen.

ROOD: BEL DIRECT UW HUISARTS

Moeite met plassen of ontlasting, doof gevoel in het zitvlak, een been wordt zwakker, koorts.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Twijfelt u? Bel liever één keer te veel.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (WAT WIL IK WEER KUNNEN?)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Rugpijn de baas