



Top 10 tips voor een gezonde rug

1



Wees actief en beweeg; zit minder vaak stil.



2

Kies lichaamsbeweging die u leuk vindt. Van geen enkele vorm van lichaamsbeweging is aangetoond dat het beter is voor lage rugpijn dan een andere.



3



Feit: uw rug is sterk, robuust en aanpasbaar. Gewoon ontspannen en bewegen zonder angst.



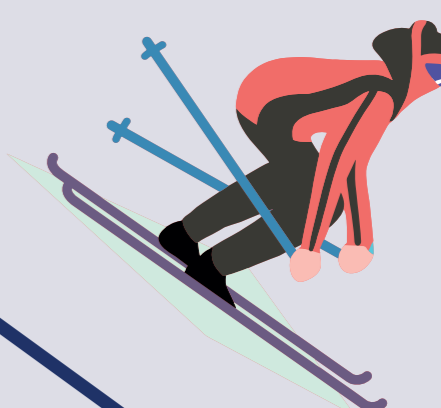
4



Rugpijn komt heel vaak voor, de meeste voorvallen worden beter en zullen sneller verbeteren met activiteit dan met rust.

5

Dagelijkse activiteiten en houdingen slijten uw wervelkolom niet. Het is niet aangetoond dat lichaamshouding van invloed is op uw pijn.



Het is nooit te laat om te beginnen met sporten. Een beetje sporten is goed, meer sporten is beter.

6



10

Met het ouder worden moet u de risicofactoren die kunnen leiden tot osteoporotische fracturen herkennen en verminderen, waaronder het voorkomen van vallen (evenwichtsoefeningen), stoppen met roken, minder alcoholconsumptie en het handhaven van een uitgebalanceerd dieet!



Herhaal 4, 5 en 6.



Herhaal 1, 2 en 3.

9

8

7

Als u symptomen gaat googelen, raadpleeg dan alleen niet-commerciële websites. Pas op voor bangmakerij en oplichterij omdat dit mogelijk niet effectief of zelfs schadelijk kan zijn. In plaats van alternatieve geneeskunde zijn geverifieerde, onafhankelijke medische bronnen een goed begin. Raadpleeg bijvoorbeeld de hulplijn voor patiënten van EUROSPINE: www.eurospinepatientline.org