

Wat te doen bij acute lage rugpijn (spit)?

Acuut = 0 tot 6 weken | Profiel 1= normaal beloop, binnen 3 weken adequaat gedrag

Zie: www.fysio.net – huiswerk filmpjes

• **Blijf zoveel als mogelijk in beweging!**

- Gebruik daarom de eerste 2 tot maximaal 5 dagen 3-6 paracetamol (500 mg) per dag
Staat je romp (antalgisch=pijnontwikkend) in een S-bocht? Ga de eerste dag **elk uur** maximaal 10 min plat in de "psoashouding" (liggen in zithouding, onderbenen op een kruk, stoelzitting of poef)
- Strek je regelmatig uit (elk half uur) – zie huiswerk(filmpjes) **8a**, 2^{de} deel en **13**
Probeer ook filmpje **16**, **16a**, **17** in kruiphouding en filmpje **37** (hoepeloefening)
- Het streven is **stevig wandelen**: loop even (5 min) door de pijn heen en daarna met grote passen (power walking, Nordic walking, bij hevige pijn desnoods met elleboogkrukken - filmpje **60-61-62-64a**). Ga zo snel als mogelijk weer aan het werk als het even kan maar gebruik de eerste dagen 10 minuten van elk uur om te oefenen en een paar minuten horizontaal te rusten (in overleg met je werkring)
- In de "psoashouding" : filmpje **5** (ontspanning, bodyscan))
- Rust tussen de middag maximaal 60 minuten (niet langer, dat verstoort de nachtrust)
- Vermijd langdurig zitten, langdurig staan en slenteren (houdingen afwisselen)
- Sta op twee benen en blijf de eerste dagen zoveel mogelijk rechtop (schouder tegen de muur bij broek aantrekken)
- Blaas uit bij kracht zetten (in en uit de stoel, omdraaien in bed, aankleden)
- Durf te bewegen! Gebruik grove, gecontroleerde motoriek: vlot omdraaien in bed, vlot opstaan en gaan zitten
- Ga lekker onder de warme douche (en steun af en toe met beide handen op beide bovenbenen, zie filmpje **15**)
- Ga op tijd naar bed (herstellen)
- Voor het opstaan uit bed of psoashouding: Filmpje 1 en 1a "het ochtendritueel*" 2 - 3 minuten uitvoeren

Maak een afspraak via 020-6104100 voor een aantal behandelingen ter ondersteuning



Lid van

