

## Wat te doen bij acute lage rugpijn (spit)?

Acuut = 0 tot 6 weken | Profiel 1= normaal beloop (activiteiten en participatie nemen gradueel toe, dankzij adequaat gedrag)

Zie: [www.fysio.net](http://www.fysio.net) – huiswerk filmpjes (F1, F1a, F1b, .... t/m F70)

- **Blijf zoveel als mogelijk in beweging! Ga desnoods kruipend door de kamer..**
- Gebruik daarom 2 tot maximaal 5 dagen 3 tot 6 paracetamol (á 500 mg) per dag
- Staat uw romp (antalgisch=pijnontwikkend) in een S-bocht? Ga de eerste dag **elk uur** maximaal 10 min horizontaal in de "psoashouding" (liggen in zithouding, onderbenen op een kruk, stoelzitting of poef) en probeer binnen de pijngrens uw voet op en neer te bewegen + uw knie te strekken (het 'flossen' van het zenuwstelsel van **F1**, L en R)
- Strek u regelmatig uit (elk half uur) – zie **F8a**, deel 1 (bij de muur) en deel 2 en **F13**
- Probeer ook **F16**, **F16a**, **F16b**, **F16c**, **F17** (kruiphouding) en **F37** (hoepeloefening).  
Varieer uw houdingen! Het doel is om **F18** ('de zeehond') weer binnen een paar dagen uit te kunnen voeren
- Het andere streven is **stevig wandelen**: loop even 'door de pijn heen' (5 min) en daarna met grote passen (power walking, Nordic walking, bij hevige pijn desnoods met elleboogkrukken - **F60-F61-F62-F64a**). Ga zo snel als mogelijk weer aan het werk maar gebruik de eerste dagen 10 minuten van elk uur om te oefenen en een paar minuten horizontaal te rusten (in overleg met je werkkring)
- In de "psoashouding": met **F5** (10-20 minuten ontspanning met de 'bodyscan')
- Moe? Rust tussen de middag maximaal 60 minuten (niet langer!)
- 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 en doorademen)
- Blaas ook 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, bukken en gaan zitten
- Ga lekker onder de warme douche (en steun af en toe met beide handen op beide bovenbenen, zie **F15** (dynamische squatoefening)
- Streef naar 10.000 stappen per dag (liefst buiten). Ga op tijd naar bed (herstellen)
- Voor het opstaan uit bed of na de ontspanningsoefeningen: **F1** en **F1a** "het ochtendritueel\*" – inclusief 'flossen van het zenuwstelsel' - 2 - 3 minuten uitvoeren

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