



World  
PT Day  
2024

MYTHES

FEITEN

TEGENOVER



**MYTHE:** Mijn rug doet veel pijn, dus ik moet hem ernstig beschadigd hebben.

**FEIT:** Rugpijn kan eng zijn, maar het is zelden gevaarlijk of gerelateerd aan ernstige weefselschade of levensbedreigende ziekten - de meeste mensen herstellen goed.



**MYTHE:** Ik heb een scan of röntgenfoto nodig om te weten wat er mis is met mijn rug.

**FEIT:** Scans tonen zelden de oorzaak van lage rugpijn aan. Zogenaamde 'abnormale bevindingen' op scans zoals een hernia, slijtage en ontstekingen komen vaak voor bij mensen naarmate ze ouder worden. Dit is normaal en hoeft niet altijd pijnlijk te zijn.



**MYTHE:** Ik ga mijn rug verslijten door te bukken en te tillen.

**FEIT:** Ruggen slijten niet door dagelijkse belasting en buigen. Door langzaam de kracht van je rug te vergroten, kun je gewichten en lasten op verschillende manieren tillen.



**MYTHE:** Sterke pijnstillers zorgen ervoor dat mijn rug sneller beter aanvoelt.

**FEIT:** Pijnstillers versnellen je herstel niet. Eenvoudige pijnstillers zoals ibuprofen moet je alleen gebruiken in combinatie met andere maatregelen, zoals oefeningen en zelfs dan alleen maar voor een korte periode.



**MYTHE:** Mijn rug moet weer 'op zijn plek' gezet worden.

**FEIT:** Lage rugpijn betekent niet dat er iets van zijn plek is en weer op zijn plek gezet moet worden - je rug is sterk en zal niet 'uit zijn plek' gaan. Het is onmogelijk om een wervel zomaar te verschuiven.



**MYTHE:** Ik word ouder, dus ik zal lage rugpijn krijgen.

**FEIT:** Ouder worden is niet de belangrijkste oorzaak van lage rugpijn, maar het verlies van kracht wanneer je ouder wordt, kan een oorzaak zijn van lage rugpijn.



**MYTHE:** Ik moet rusten en in bed blijven om mijn rug te laten herstellen.

**FEIT:** Wanneer je direct na het ontstaan van de pijn je activiteiten tijdelijk stopt, kan dit de pijn verlichten. Maar rustige lichaamsbeweging en langzame terugkeer naar dagelijkse activiteiten zijn belangrijk voor je herstel.



**MYTHE:** Het doet pijn als ik oefeningen doe en beweeg, dus ik beschadig mijn rug daarmee.

**FEIT:** Je rug wordt gezonder door te bewegen. De wervelkolom is sterk en kan veilig bewegen en belast worden. Waarschuwingen om je rug te ontzien zijn niet nodig en kunnen leiden tot angst en overbescherming.



**MYTHE:** Ik moet rechtop zitten, omdat mijn slechte houding mijn rugpijn veroorzaakt.

**FEIT:** Er bestaat geen perfecte houding. Verschillende houdingen aannemen gedurende de dag is goed voor de rug. Zitten moet comfortabel en ontspannen aanvoelen.



**MYTHE:** Ik moet veel buik- en rugspieroefeningen doen om lage rugpijn te voorkomen.

**FEIT:** Lage rugpijn wordt niet veroorzaakt door zwakke buik- en rugspieren. Onderzoek toont aan dat specifieke buik- en rugspieroefeningen geen extra voordeel bieden voor pijn en beperkingen. Beweging, zoals wandelen werkt net zo goed.



**MYTHE:** Ik heb een operatie of injectie nodig om mijn rugpijn te genezen.

**FEIT:** Een operatie of injectie is zeer zelden een oplossing. Beter en minder risicovol zijn oefeningen en begeleiding bij het aanleren van manieren om zelf om te gaan met lage rugpijn.



**MYTHE:** Hoe meer pijn ik heb, hoe meer schade er aan mijn wervelkolom is.

**FEIT:** Meer pijn betekent niet altijd meer schade. Mensen met vergelijkbare problemen in de wervelkolom kunnen een heel verschillende mate van pijn ervaren.



Je fysiotherapeut kan advies geven en je begeleiden hoe om te gaan met de pijn.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)