



World
PT Day
2024

FYSIOTHERAPIE EN LAGE RUGPIJN



Bij alle soorten en in alle stadia van lage rugpijn (LRP) is fysiotherapie belangrijk om mensen gerust te stellen, hen te helpen hun pijn te begrijpen, bij te dragen aan herstel, terug te keren naar activiteiten die ze leuk vinden en zelfstandig te blijven in het dagelijks leven.

De rol van fysiotherapie bij lage rugpijn

Fysiotherapeuten bieden deskundig advies, begeleiding en behandeling voor LRP. Ze helpen bij het verbeteren van je algehele gezondheid en welzijn, terwijl ze de kans op toekomstige klachten verminderen.

LRP kan worden veroorzaakt door een combinatie van lichamelijke en psychologische factoren; een fysiotherapeut kan advies geven over deze factoren en hoe je een gezondere leefstijl kunt aannemen.

De biopsychosociale benadering

Chronische lage rugpijn kan gepaard gaan met gevoelens van somberheid, slechte leefgewoonten en moeilijkheden bij het deelnemen aan werk en sociale activiteiten. Verschillende zorgprofessionals, waaronder fysiotherapeuten, werken samen om deze verschillende aspecten van lage rugpijn aan te pakken. Ze kunnen gebruik maken van wat bekend staat als de biopsychosociale benadering en zullen naar deze drie factoren kijken:



Biologisch: de lichamelijke aspecten van je lage rugpijn

Psychologisch: de emotionele en mentale impact van je lage rugpijn, hoe je ermee omgaat, je stressniveau en hoe je je pijn ervaart, bijvoorbeeld of je bang bent om verdere schade aan te richten



Sociaal: dit kan je gezinsleven omvatten, welke ondersteuning je hebt, de dingen waar je toegang toe hebt, zoals veilige plekken om te sporten en/of wandelen, waar je werkt en wat je doet voor de kost

De rol van zelfmanagement bij lage rugpijn

Zelfmanagement en lichaamsbeweging zijn de meest aanbevolen behandelingen voor het omgaan met lage rugpijn. Je fysiotherapeut zal je helpen bij het ontwikkelen van een zelfmanagementprogramma dat voor jou werkt.

Dit kan het volgende omvatten:

- een plan om **controle te krijgen over je pijn** en terug te keren naar een aangenaam leven.
- je helpen **vertrouwen te krijgen om weer op je rug te kunnen vertrouwen**. Je **wervelkolom is sterk**. Hoewel bewegingen in het begin pijnlijk kunnen zijn, zullen ze beter gaan naarmate je langzaam je beweeglijkheid terugkrijgt en weer actief wordt.
- hoe je **een angst voor beweging en beschadiging** of het idee niet beter te worden **kunt overwinnen**, bijvoorbeeld met een therapie zoals cognitieve gedragstherapie (CGT).
- het begrijpen dat de meeste gevallen van lage rugpijn **niet ernstig** zijn.
- het begrijpen van het **belang van slaap** bij het aanpakken van lage rugpijn.



- hoe je **kunt omgaan met stress** en stressvolle situaties die mogelijk bijdragen aan je lage rugpijn.

- **lichamelijk actief** blijven.

- **niet roken**.

- deelnemen aan **sociale activiteiten en werken**.

- **ergonomische aanpassingen** maken op de werkplek, indien nodig.



Vraag een fysiotherapeut hoe je het beste kunt omgaan met je lage rugpijn.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday