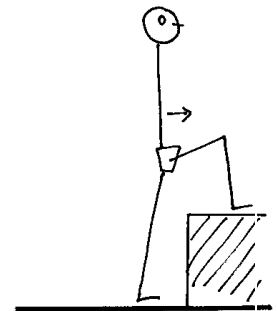


Rugklachten komen veel voor en gaan vaak vanzelf weer over na enkele dagen of weken. 90% van de klachten is binnen 3 weken weer verdwenen. U hoeft zich geen zorgen te maken.

### Wat kunt u zelf doen?

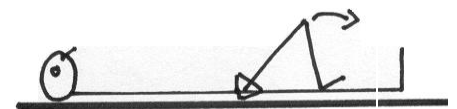
- Bij deze lage rugpijn is het zinvol veel te lopen met grote passen, veel groter dan u gewoonlijk doet. Maak zo'n 3 maal per dag een wandeling van ongeveer 25-30 minuten. Aanvankelijk is dit pijnlijk maar dit gaat weg na een kwartier. Loop goed recht op!
- Gebruik de medicijnen indien uw huisarts die heeft geadviseerd.
- Traplopen is ook een goede therapie; met 2 treden naar boven.
  
- Rekken van de pijnlijke zijde door met gestrekt been voor een tafel, stoel of muur te gaan staan. De niet pijnlijke zijde maximaal gebogen in heup en knie, dus de voet hoog plaatsen. Dan de romp naar voren bewegen om zo rek te geven aan de voorzijde van uw pijnlijke zijde. ( **Figuur 1** )  
Rek steeds geleidelijk en 5 maal achtereens en 3 of meer malen per dag.



**Figuur 1**

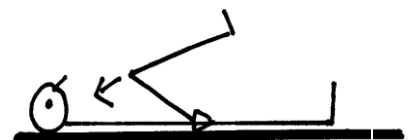
Het kan zijn dat zitten en liggen de klachten tijdelijk doen verergeren. Ga dan nogmaals een korte wandeling maken of neem een warme douche.

- Ruglig op een vlakke onderlaag  
Uw been aan de pijnlijke zijde buigen en dan uw knie naar de zijde van uw andere been draaien. Laat uw schouder vlak op de grond liggen. Met uw hand (andere zijde als uw gebogen been) kunt u dit ondersteunen. ( **Figuur 2** )  
Voer dit 5 maal achtereens uit zonder te veren; dat wil zeggen langzaam doorvoeren tot de volledige uitslag.



**Figuur 2**

- Ruglig op vlakke onderlaag.  
Breng uw been-knie in maximale buiging naar uw borstkas (niet pijnlijke zijde). Houdt met beide handen uw gebogen knie vast en strek uw been van de pijnlijke zijde goed recht en aan de grond zodat er spanning ontstaat aan de voorzijde van uw gestrekte been ter hoogte van de lies. Doe dit 5 maal achtereens 3 maal per dag. Voer dit ook niet verend uit; dit geeft onnodig pijn. ( **Figuur 3** )



**Figuur 3**

Probeer zoveel mogelijk uw dagelijkse activiteiten door te laten gaan. Wissel veel van belasting linker- of rechterbeen. Plaats uw voet op een kleine verhoging (opstapje of trede) en wissel regelmatig. Vermijd springen en hardlopen; deze verergeren meest uw klachten. Na 3 weken is dit meestal weer goed mogelijk.

Als uw klachten met 3 weken niet grotendeels verdwenen zijn, neem dan contact op met uw huisarts of met uw fysiotherapeut/manueel therapeut waar u naar werd verwezen.