

ACUTE LAGE RUGPIJN

Advies en oefenprotocol

- **Belangrijk: blijf zoveel mogelijk in beweging!**
- Strek je regelmatig uit (elk half uur).
- Gebruik de eerste twee dagen gerust 3 - 6 paracetamol per dag.
- Het streven is: loop stevig met grote passen! Wandelen, power walking, nordic walking.
- Begin met regelmatig korte stevige wandelingen te maken.
- Rust tussen de middag 10 - 60 minuten (+ meerdere herstelmomenten inlassen).
- Rust in rugligging, met de onderbenen op een stoel of kruk (dit is de zogenaamde psoashouding).
- Vermijd langdurig zitten, langdurig staan en slenteren (afwisselen).
- Sta op twee benen en blijf de eerste dagen zoveel mogelijk rechtop (schouder/rug tegen de muur bij broek, sokken en schoenen 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.
- Warme douche (en steun af en toe met beide handen op beide bovenbenen).
- Ga op tijd naar bed.

