



Van der Meulen K. (2021) *Santé*, mei 2021, 30-33.

## REKEN AF MET RUGPIJN

32 | *SANTÉ* | 10/2021

Regelmatig last van je rug? Je bent niet de enige: zo'n twee miljoen mensen in Nederland hebben rugklachten. De specifieke oorzaak is soms lastig te achterhalen, maar gelukkig is er genoeg wat je zelf kunt doen om klachten te verminderen en voorkomen.

**GEEN DRUPPELKE OORZAAK**  
 Van een druppel... het is een spreekwoord dat ook geldt voor een druppel pijn. Het is niet één enkel moment of één gebeurtenis dat je rug pijn doet. De meeste klachten ontstaan na een reeks van kleine, vaak onopgemerkte, bewegingen van het lichaam. Maar soms is er één grote pijnlijke beweging die het probleem veroorzaakt. Het is niet altijd mogelijk om de oorzaak te achterhalen, maar het is wel mogelijk om de klachten te voorkomen.

**DE ENE VERKEERDE BEWEGING IS Slechts DE EMMER DEED OVERLOPEN**

10/2021 | *SANTÉ* | 33

## BEWEEG! VAN VÓÓR NAAR ACHTER, VAN LINKS NAAR RECHTS

**RUGOEFENINGEN DIE JE GEWOON OF JE STOEL KUNT DOEN!**

Twee miljoen mensen in Nederland hebben klachten aan hun rug. Het is niet altijd mogelijk om de oorzaak te achterhalen, maar er is genoeg wat je zelf kunt doen om de klachten te voorkomen. Het is belangrijk om regelmatig te bewegen, zowel vóór als achter, en van links naar rechts. Dit helpt om de spieren in je rug te versterken en de klachten te voorkomen.

**ZELFS ALS EEN ZWARKE RUG IN DE FAMILIE ZIT, KUN JE VEEL DOEN OM DE KANS OP PIJN TE VERKLEINEN**

Er is veel wat je kunt doen om de kans op pijn te verkleinen. Het is belangrijk om regelmatig te bewegen, zowel vóór als achter, en van links naar rechts. Dit helpt om de spieren in je rug te versterken en de klachten te voorkomen.

**VOEDINGSE AFWIJZING**

Er is veel wat je kunt doen om de kans op pijn te verkleinen. Het is belangrijk om regelmatig te bewegen, zowel vóór als achter, en van links naar rechts. Dit helpt om de spieren in je rug te versterken en de klachten te voorkomen.

**PIJN EN HET VERBODEN GEWICHT**

Er is veel wat je kunt doen om de kans op pijn te verkleinen. Het is belangrijk om regelmatig te bewegen, zowel vóór als achter, en van links naar rechts. Dit helpt om de spieren in je rug te versterken en de klachten te voorkomen.

Nieuw: Vaseline Expert Care