



Rugpijn is meestal te wijten aan overbelasting en/of een gebrek aan beweging.

De rug is één van de stevigste structuren van het lichaam! Lage rugpijn betekent niet dat de rug beschadigd is, enkel dat deze gevoeliger is.

In de meeste gevallen verdwijnt de pijn spontaan na enkele dagen of weken.



Medische beeldvorming heeft geen invloed op de verdere behandeling of op de evolutie van uw pijn.

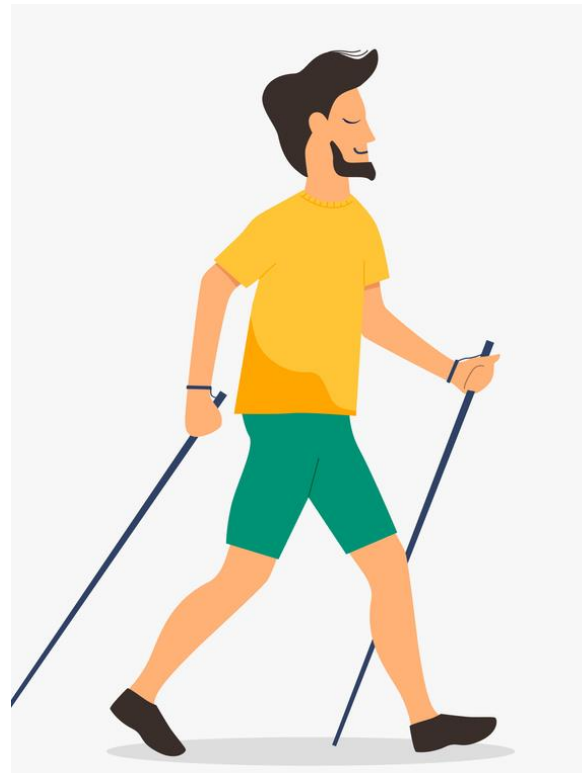
Medische beeldvorming is alleen zinvol bij alarmsignalen of wanneer een interventie wordt overwogen bij blijvende hevige uitstralingspijn.



Langdurig in dezelfde houding blijven zitten of liggen, wordt afgeraden.



Medicatie nemen heeft in de meeste gevallen geen nut.



Blijf **bewegen**, want dit is gezond en maakt de rug sterker.



Zet de **normale activiteiten** verder in de mate van het mogelijke.



Blijf aan het **werk** of hervat het werk zo snel mogelijk, eventueel deeltijds.