

# Oefentherapie voor het behandelen en voorkomen van lage rugklachten

**Bukken, tillen, zitten, lopen ... we doen het allemaal. Het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Tenzij u klachten krijgt. Het schiet weer eens in uw rug. Hoe vaak denkt u niet: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weg'. Intussen blijven de klachten steeds weer terugkomen. De oefentherapeut kan een structurele oplossing bieden voor uw klachten. In deze folder leest u wat een oefentherapeut voor u kan betekenen.**

## Lage rugklachten

Onderzoek wijst uit dat negen van de tien volwassenen minstens eenmaal in hun leven rugklachten krijgen. Bij 5 tot 10% van hen wordt een duidelijk aanwijsbare oorzaak gevonden, zoals een:

- hernia
- vernauwing van het wervelkanaal (stenose)
- verschuiving of afglijden van wervels (spondylolisthesis)
- ingezakte wervel ten gevolge van osteoporose
- verandering in de tussenwervelschijf ten gevolge van artrose
- chronische aandoening, zoals de ziekte van Bechterew

Bij de overige mensen (90-95%) is de oorzaak van de klachten niet duidelijk. Wel staat vast dat overbelasting, spanning, een slechte conditie of onjuist gebruik van de rug een belangrijke rol kunnen spelen bij het ontstaan en in stand houden van de klachten.

## Vicieuze cirkel

Pijn, krachtverlies en stijfheid beïnvloeden uw dagelijks leven. Door een pijnlijke of stijve rug gaat u anders bewegen. Hierdoor raakt het systeem van spieren, botten en gewrichten uit balans. Ook kan de pijn uw ademhaling, concentratie-

vermogen, slaappatroon of stemming negatief beïnvloeden. U belandt in een vicieuze cirkel, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. De oefentherapeut kan u helpen een dergelijke situatie te doorbreken of te voorkomen.

## Behandeling op maat

De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en brengt het lichaam weer in goede conditie. De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. U krijgt inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. U analyseert uw houding en bewegingen in het dagelijkse leven.

## Gezond bewegen kun je leren

U wordt gestimuleerd om zelf na te denken over oplossingen. Aanpassingen in uw houding en manier van bewegen maakt u zich hierdoor makkelijker eigen. U leert hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren. Uw rug wordt sterker en de klachten nemen af. Ook leert u hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren. Bewegingsoefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen, houdings- en bewegingsadviezen krijgt, die geïntegreerd zijn in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk. Zowel uw werkomgeving (hoogte stoel en bureau), uw thuissituatie (stofzuigen, strijken), als uw hobby's (sporten, tuinieren, klussen) komen aan de orde. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief. U ontdekt een andere – gezondere – manier van bewegen en kunt weer optimaal functioneren in al uw dagelijkse activiteiten.



## Geen verwijzing nodig

Uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.

Behandelkosten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg uw polis voor de voorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering.