

# BEWEGEN BIJ CHRONISCHE NEK-EN RUGPIJN

## WAAROM MEER BEWEGEN?

(Meer) bewegen bij chronische rug- en nekpijn? Goed idee! Maar het lijkt misschien niet gemakkelijk om te doen. Deze fiche wilt jou op weg helpen!

**REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ CHRONISCHE RUG- EN NEKPIJN OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:**

- de pijn vermindert;
- de functionele capaciteit verhoogt.

## STAP 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK



gezondleven.be **BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN



## STAP 2 GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN



Geraak je niet aan deze aanbeveling door jouw gezondheid? Probeer dan te doen wat lukt want elke stap telt!



### VERMIJD URENLANG STILZITTEN

Sta elke 30 minuten even recht.



**Beweeg aan matige intensiteit**

Minstens 150 min. per week

Verspreid de beweging over 3-7 sessies per week



**Voor een aantal kracht-oefeningen uit**

Kies 8-10 oefeningen en voer elke oefening 8-15 keer uit

Doe dit 1-3 keer

En dit 2-3 keer per week



**Doe specifieke beweeg-oefeningen zoals pilates, yoga, aquagym...**

Pas de oefeningen aan jouw lichaam aan en verhoog stapsgewijs de complexiteit.

In sessies van 45-60 min

2-3 maal per week, ten minste 6 weken (bv. oefeningen thuis).

Moeilijke tabel? Vraag uitleg aan je arts, kiné of Bewegen Op Verwijzing-coach.

## WAT DOE JE BEST?

Iedereen is anders. Er bestaat dus geen 'beste' beweging of 'beste' aanbeveling die opgaat voor alle mensen met chronische rug- en nekpijn. Het is ook niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in één keer nagestreefd wordt. Wat je wel best doet is verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan. **Elke stap telt!**

## 5 BEWEEGTIPS

### 1 LAAT JE BEGELEIDEN

Het is aanbevolen om je **eerst te laten behandelen door een kinesitherapeut**, eventueel onder toezicht van een **fysisch arts**. Na de kinesitherapie blijf je best zelfstandig in beweging. Daarvoor kan je eventueel beroep doen op een **Bewegen Op Verwijzing-coach**. Zo'n coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit en zoekt daarbij naar makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. De coach motiveert jou om vol te houden en om de beweegdoelen te halen.

### 2 BEWEEG OP MAAT

Het is belangrijk om oog te hebben voor andere onderliggende aandoeningen en om symptomen van breuken, tumoren of andere ernstige aandoeningen op te merken. Beweging wordt daarom het best individueel begeleid (door een medisch geschoold persoon zoals een kinesitherapeut). **Individuele aanpassingen kunnen dan gebaseerd worden op jouw noden, voorkeuren en training.**

### 3 BEWEEG CORRECT VOOR VOORUITGANG EN EEN GOED HERSTEL

Een goede bewegingskwaliteit is belangrijk! De kinesitherapeut zal jouw niveau van fysieke functie en pijn in het oog houden zodat jouw **trainingsprogramma aangepast kan worden om zoveel mogelijk vooruitgang te boeken en dus herstel te bereiken.**

### 4 BLIJF ACTIEF ONDANKS ANGST VOOR PIJN

Angst voor terugkerende of ergere pijn, kan je afschrikken om te bewegen. Hierdoor kan jouw herstel vertragen. **Net daarom is het belangrijk om actief te blijven**, door te blijven gaan met dagelijkse activiteiten en bedrust te vermijden.

### 5 GA LANGS BIJ JE HUISARTS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.

- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

**MEER INFO? SURF NAAR:**  
[WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE](http://WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE)

#### NUTTIGE LINKS:

[WWW.GEZONDLEVEN.BE/KRACHTOEFENINGEN](http://WWW.GEZONDLEVEN.BE/KRACHTOEFENINGEN)

[WWW.GEZONDLEVEN.BE/STRETCH-EN-EVENWICHTSOEFENINGEN](http://WWW.GEZONDLEVEN.BE/STRETCH-EN-EVENWICHTSOEFENINGEN)

[WWW.GEZONDLEVEN.BE/HOE-MINDER-ZITTEN-EN-MEER-BEWEGEN](http://WWW.GEZONDLEVEN.BE/HOE-MINDER-ZITTEN-EN-MEER-BEWEGEN)