

Lage rugklachten

Pijn in uw rug is lastig en vervelend. Uw humeur kan eronder leiden net zoals het huishouden, uw werk en andere activiteiten als sport, winkelen, uitgaan of tuinieren. Rugklachten beïnvloeden uw dagelijks leven op een onprettige manier. Ook als u er langere tijd last van heeft, is het goed om te weten wat u er zelf aan kunt doen en waar u om hulp kunt vragen. Hieronder leest u over de mogelijkheden van uw behandeling.

Lage rugklachten komen in Nederland veel voor. In een bevolkingsonderzoek bij mensen van 25 jaar en ouder bleek lage rugklachten de meest genoemde klacht van alle klachten van het bewegingsapparaat. Soms wordt er een duidelijke oorzaak gevonden, maar in verreweg de meeste gevallen wordt er geen lichamelijke afwijking gevonden. Als uw rugklachten uw dagelijks leven beïnvloeden of hethaaldelijk terugkeren is het zinvol om uw klachten te laten behandelen.

Het Rug-netwerk

Het Rug-netwerk is een kwaliteitsnetwerk van fysio- en oefentherapeuten die kwalitatief hoogwaardige zorg bieden voor de behandeling van mensen met rugklachten. We willen zorg bieden die bewezen effectief is. Wij willen hiermee onnodig lange ziekte duur en beperkingen in uw dagelijkse activiteiten voorkomen. De gedragsmatige aanpak staat in de behandeling centraal.

rug -netwerk

Kwaliteitsnetwerk rugklachten

Uitgangspunten van uw behandeling

De behandeling is gericht op het verbeteren van de kennis over lage rugklachten met als doel de zelfredzaamheid te verhogen. Bij langer bestaande klachten, waarbij er geen sprake is van letsel, is een goede trainingsopbouw essentieel. Een goede trainingsopbouw is een trainingsopbouw met vaste doelen in de tijd.

Wat mag u verwachten?

De behandeling wordt op maat afgestemd op uw persoonlijke situatie. Samen met u worden doelen opgesteld en uitgezet in de tijd. In het 13 weken durende programma worden verschillende fases doorlopen.

Voor meer informatie over het Rug-netwerk, over de behandelingen of voor het zoeken van een praktijk bij u in de buurt verwijzen wij u naar:

Het programma zal bestaan uit:

- ▀ Inzicht krijgen in het ontstaan van uw klachten en uw reactie op pijn en hoe u hier het best op kunt reageren
- ▀ Adviezen ten aanzien van uw dagelijkse bewegingen en begeleiding bij het hervatten van werkzaamheden of sport.
- ▀ Een op maat gemaakt trainingsprogramma met persoonlijke doelen uitgezet in de tijd.

Wat verwachten wij van u?

Het is van belang dat u zelf actief deelneemt aan de behandeling en de adviezen van de therapeut opvolgt. Alleen op deze wijze kunt u sneller genezen. Bewezen is dat bewegen goed is voor de rug en niet schadelijk!

www.rug-netwerk.nl