
Adviezen bij rugklachten

U heeft last van uw rug gekregen tijdens uw opname in het ziekenhuis. Het langdurig op bed liggen of eenzijdige houding in combinatie met de reden waar u voor bent opgenomen of bijvoorbeeld stress kunnen dit veroorzaken. De fysiotherapeut hier in het ziekenhuis geeft de volgende aangekruiste adviezen en oefeningen:

- Onderzoek toont aan dat langdurige bedrust meer kwaad dan goed doet. Vermijd daarom liggen in bed, tenzij op dringend advies van uw dokter of uw fysiotherapeut.
- Zorg dat u regelmatige kleine stukjes loopt. Dit zorgt voor een goede doorbloeding van uw rug en voorkomt ook dat u stijf wordt of minder mobiel.
- Vermijd voorover bukken! Wanneer u toch iets van de grond moet oprapen probeer dit dan met een holle rug te doen en zo goed mogelijk in de heupen en knieën te buigen.
- Probeer zo min mogelijk te zitten. Als u moet, kies dan een stevige rechte stoel en gebruik een zogenaamde lumbale rol - gemaakt van een opgevouwen handdoek - in de onderrug. Wanneer u opstaat schuif dan eerst zoveel mogelijk naar voren voordat u opkomt.

Vermijd zachte stoelen en lage dikke kussens.

- Wanneer u voelt dat u rust nodig heeft kunt u beter op bed gaan liggen met een kussen onder de knieën. Dit is beter dan zitten. Liggen neemt namelijk de druk van uw lendenwervels.
- Laat het tillen van gewicht in de acute fase van rugpijn achterwege. Zelfs lichte voorwerpen kunnen te veel druk op de wervels geven. Vraag hulp aan anderen bij het verplaatsen van voorwerpen.
- Wanneer u moet niezen of hoesten ga dan staan en leun met u rug iets achterover met uw handen in de lenden. Vermijd zitten of voorover bukken bij het hoesten.

Wij adviseren u de volgende aangekruiste oefeningen twee maal per dag uit te voeren.

- Buig de knieën en trek ze met beide handen 1 voor 1 rustig naar de borst. Houd deze positie even vast en laat de benen rustig weer zakken.

Herhaal keer



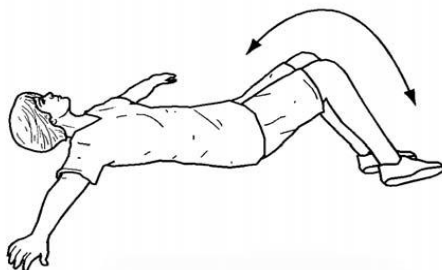
- Bekkenkantelen: probeer de buikspieren aan te spannen en zo de onderrug plat tegen het bed te drukken. Ontspan uw buik en laat de rug weer hol trekken.

Herhaal keer



- Buig de knieën en beweeg ze tegelijkertijd langzaam van links naar rechts. Laat uw bovenlichaam rustig liggen met de rug op de onderlaag.

Herhaal keer



Stel de fysiotherapeut of afdelingsarts op de hoogte als de klachten toene-
men of als u uitvalsverschijnselen in de
benen krijgt. Mochten de rugklachten
enkele weken na de opname nog niet
zijn afgenomen, neemt u dan contact
op met uw huisarts.

Succes met het oefenen!

Adres

Fysiotherapie Centraal
Ingang west
Philips van Leydenlaan 15, route 388
6525 EX Nijmegen

Contact

024 - 361 38 12
(bereikbaar van 8.00 - 12.00 uur)