

(lage rugklachten teksten gericht op medewerkers, voor bv intranet of nieuwsbrief)

Heb jij lage rugklachten?

Lage rugklachten komen veel voor. Bijna heeft iedereen heeft deze wel eens. Vervelend! Maar je kunt er wel wat aan doen! Samen met IZA helpen wij jou.

Filmpje

Bekijk het filmpje! Een fysiotherapeut vertelt hierin wat lage rugklachten zijn, wat je eraan kunt doen en hoe je ze voorkomt: <https://goo.gl/T2C7MU>

Oefeningen

Er zijn oefeningen waarmee je pijnklachten in de rug kunt verminderen en voorkomen. Je vindt deze oefeningen hier: <https://goo.gl/xi3Qgg>

Tip: download de oefeningen, zodat je ze bij de hand hebt.

Gezond leven

Een goede conditie en regelmatig bewegen voorkomt en vermindert lage rugklachten. Hier vind je alles over gezond leven: www.iza.nl/gezond-leven

Hulp nodig?

Bij erge rugpijn, aanhoudende pijn of klachten, ga dan naar je huisarts of een fysiotherapeut! Weten wat onze collectieve zorgverzekering vergoedt? Kijk op: www.iza.nl/vergoedingen/fysiotherapie.

(indien aan de orde, het volgende in opvallend kader)

Voor je agenda: <datum>

Ergonoom bij jou op de afdeling!

Op <datum> komt bij jou op de afdeling een ergonoom. Dat is iemand die weet je hoe je goed met je lichaam omgaat. Bijvoorbeeld hoe je het best bukt, tilt en achter je bureau zit.

Deze ergonoom is een service van IZA. Je krijgt persoonlijk tips. Ook kun je hem of haar vragen stellen. Maak er gebruik van!

Zet de datum daarom alvast in je agenda!