

# Lage rugklachten

## Feiten

### Iedereen heeft het wel eens!

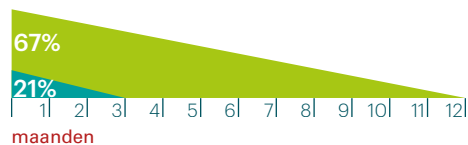


70-80% van de bevolking krijgt ooit last van lage rugklachten



1,6 miljoen mensen komen jaarlijks met lage rugklachten bij de huisarts

### Afname klachten?



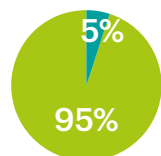
## Lage rugklachten

### Wat is het?



Pijn in de onderrug, acuut of geleidelijk

### Hoe komt het?



- Botbreuk, infectie of verschuiving wervelschijf
- Geen duidelijke oorzaak; kan te maken hebben met conditie, houding of stress

## Wat doe je eraan?

### Voorkomen!

- Pas op met bukken of tillen
- Zorg dat je bureau goed is ingesteld
- Zorg voor afwisseling in je werk
- Voorkom stress

Ook belangrijk: goede conditie!

### Bij klachten

- Bespreek het met je leidinggevende
- Blijf vooral bewegen! Wandel in je lunchpauze
- Bij erge pijn of twijfel: ga naar fysiotherapeut of huisarts
- Gebruik eventueel een (lichte) pijnstiller

## Fabels & Feiten

- ❌ Bewegen maakt rugpijn alleen maar erger
- ❌ Een scan of röntgenfoto geeft de oorzaak aan
- ❌ Pijn betekent dat er iets kapot is
- ✅ Bewegen is juist het beste medicijn!
- ✅ Bij lage rugklachten is er meestal géén duidelijke oorzaak
- ✅ In meer dan 90% van de gevallen is er geen schade in de rug

Zoek je een **zorgaanbieder**? Kijk op [www.iza.nl/vergelijk-en-kies](http://www.iza.nl/vergelijk-en-kies)

Gezonder leven? Ontdek wat IZA voor jou kan doen: [www.iza.nl/gezond-leven](http://www.iza.nl/gezond-leven)



Goed voor elkaar

