

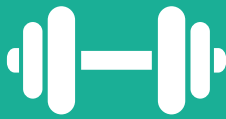
Wereldwijd veroorzaakt **lage rugpijn** meer **bependingen** dan elke andere aandoening.

Slechts **1-5%** van lage rugpijn wordt

veroorzaakt door een **ernstige ziekte of aandoening**.

Oefenen kan helpen om meer **beweeglijkheid en kracht** te krijgen.

Bukken en tillen



zijn normale bewegingen en **zijn veilig**. Veel vormen van **oefening**, zoals krachttraining, kunnen **positieve effecten** hebben.

CHRONISCHE PIJN



Chronische pijn is wereldwijd een groot gezondheidsprobleem.

Feiten over pijn

Acute pijn waarschuwt ons voor mogelijke weefselschade. Pijn treedt op na een blessure of operatie, maar kan ook optreden zonder een duidelijke reden.

Chronische pijn heeft meestal geen relatie met weefselschade en kan vele jaren aanhouden.

In alle richtlijnen wordt oefenen als onderdeel van de behandeling van chronische pijn aanbevolen – Vraag het uw fysiotherapeut, dé expert in beweging



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org