

Lage rugklachten aanpakken met leefstijl

Bij rugpijn die maar aanhoudt helpen rust en pillen zelden. Actief blijven, beter slapen en gezonder eten geven wel resultaat, ook als de pijn er al lang is.



Beweging

Wandel dagelijks

Meer dan 100 minuten per dag: ongeveer 23% minder kans op chronische rugpijn

Krachtraining voor de rugspieren

Werkt beter dan algemene oefenprogramma's

Pilates, yoga of tai chi

Kleine tot matige verbetering van pijn en bewegen



Voeding

Eet mediterraan

Verlaagt de aanhoudende lichte ontsteking in je lichaam

Laat frisdrank, koek en witbrood staan

Snelle suikers voeden ontsteking; minderen helpt ook bij afvallen

Kook of stoom vaker

Frituren, grillen en barbecueën leveren ontstekingsstoffen op



Slaap

Slaap 7 tot 8 uur

Je lichaam krijgt dan de kans om te herstellen

Matras van gemiddelde stevigheid

Werkt meestal beter dan een heel zacht of heel hard matras

Vaste bedtijd, minder schermen

Slecht slapen geeft meer pijn en trager herstel



Verbinding

Zoek een buddy of groepsles

Samen houd je een oefenprogramma beter vol

Weinig steun om je heen

Vergroot de kans dat rugpijn langdurig wordt

Bang om te bewegen?

Een begeleider helpt je stap voor stap grenzen verleggen



Middelen

Stop met roken

Rokers hadden ongeveer 63% meer kans op rugpijn

Drink minder vaak alcohol

Vaak drinken verhoogde de kans op rugklachten met 37%



Wat weinig oplevert

Bedrust

Vertraagt herstel en vergroot de kans op blijvende klachten

Ontstekingsremmers

Nauwelijks pijnwinst; vroeg gebruik kan pijn juist verlengen

Ultrageluid of kraken

Ultrageluid 2 tot 4%, kraken 3 tot 6% minder pijn, meestal tijdelijk

STERKSTE HEFBOMEN

Beweging is de basis: wie zijn oefeningen echt volhoudt, wint het meest aan pijn en dagelijks functioneren.



Geen medisch advies. Houden de klachten aan, of heb je uitstralende pijn of krachtverlies, laat je dan onderzoeken door je huisarts: rugpijn kan ook van elders in het lichaam komen. Stop nooit zelf met voorgeschreven medicijnen, maar bespreek dat met je huisarts.