



Volg Nico gedurende het programma Lage Rugpijn 2.0. Bekijk video's over de belangrijkste zaken die bij lage rugpijn een rol spelen.

Wat doet dit online programma?

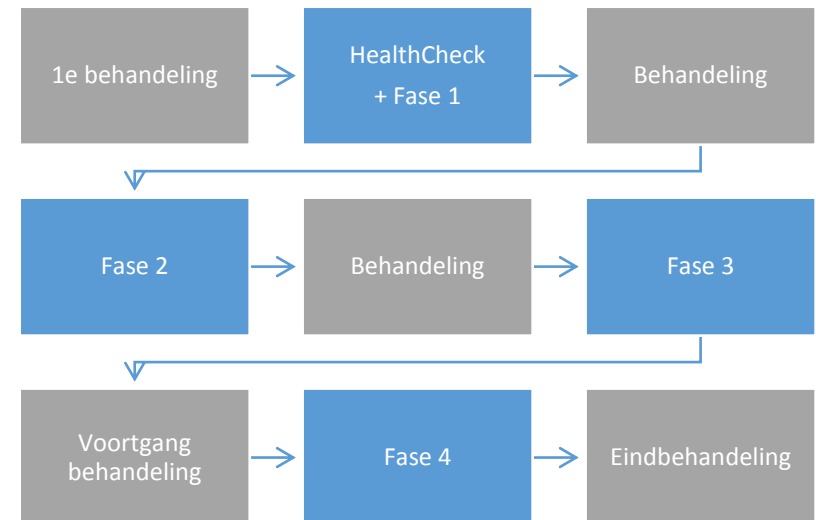
Uw fysiotherapeut helpt u in de praktijk met advies, specifieke oefeningen en technieken toepassen om makkelijker te bewegen of te ontspannen. Daarnaast hebt u zelf een belangrijk aandeel in het herstel. Zo kunt u thuis met dit programma:

- uw gezondheid in kaart brengen,
- een gezonde leefstijl nastreven,
- stress verminderen en vermoeidheid aanpakken,
- en leren over pijn zodat u op de juiste manier reageert op pijn.

Met behulp van filmpjes, oefeningen, schema's en uitleg leert u hoe u rugpijn de baas kunt zijn. U krijgt hierbij een **jaar lang** (online) begeleiding van uw fysiotherapeut.

Lage rugpijn kent vele oorzaken, waaronder

- De fitheid van uw spieren, gewrichten en banden. Een lage fitheid wordt veroorzaakt door onder- of overbelasting.
- Uw algemene fitheid. Onvoldoende bewegen, slechte voeding en roken kunnen het herstel vertragen.
- Stress en vermoeidheid. U herstelt beter als u uitgerust bent en weinig stress heeft.
- De manier waarop u met pijn omgaat. Gaat u ondanks de pijn maar door, vermijdt u de pijn of reageert u op de juiste manier.



Lage rugpijn 2.0

- ✓ Online rugpijn aanpakken waar en wanneer het jou uitkomt
- ✓ Wetenschappelijk onderbouwd
- ✓ Gegevens anoniem verwerkt
- ✓ Bewust worden van leefstijl, stress en jouw vaardigheden om te veranderen
- ✓ Dé ideale start bij lage rugpijn
- ✓ Een jaar lang begeleiding door een fysiotherapeut

Maak nu een afspraak bij de fysiotherapeut



Rugpijn?

Doe dan nu het ONLINE programma

Powered by **OPERIS**