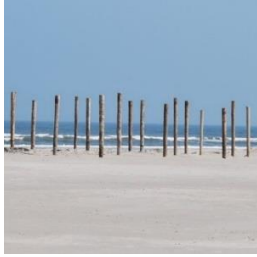


# Rugscholing versie: juli 2024



## Lage rugpijn

Lage rugpijn zit onderin de rug. Soms straalt de pijn uit naar de billen of naar een of beide bovenbenen. De pijn kan plotseling ontstaan of meer geleidelijk en is hevig of zeurend. Bij hevige pijn zijn bepaalde houdingen en bewegingen soms niet meer mogelijk. 'Gewone' lage rugpijn wil zeggen dat er geen aanwijzingen zijn voor ernstige aandoeningen, afwijkingen of beschadigingen als oorzaak van de pijn. Gewone lage rugpijn komt vaak voor en gaat doorgaans vanzelf over.

## Hoe ontstaat het?

Hoe lage rugpijn ontstaat, is niet duidelijk. Mogelijk komt het door overbelasting van de rug of door een verkeerde beweging.

## Rugscholingsprogramma

Het rugscholingsprogramma is bedoeld voor mensen met lage rugpijn die langer dan 3 maanden aanwezig is en niet vanzelf overgaat.

Tijdens een intake en eventueel aanvullend onderzoek wordt door uw fysiotherapeut of manueel therapeut beoordeeld of zo'n beweegprogramma voor u geschikt is.

Uw fitheid en uw persoonlijke doelen zijn bepalend voor de inhoud ervan.

## Wat mag u van een programma verwachten?

De oefeningen zijn gericht op de diepe spieren die de gewrichten beschermen en sturen.

U werkt aan uw conditie, krijgt persoonlijke adviezen, ontdekt opnieuw het plezier en effect van bewegen.

## Doelstelling

De doelstelling is dat de deelnemers aan het einde van het 13 of 26 weken durende beweegprogramma minder pijn te hebben, en dat de lokale en algemene belastbaarheid verbeterd zijn.

## Vergoeding

Fysiotherapie zit voor personen tot 18 jaar in het basispakket van de zorgverzekering. Boven de 18 jaar is een aanvullende verzekering fysiotherapie nodig om in aanmerking te komen voor een vergoeding. Vraag hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

## Informatie

Adres:

Fysiotherapie de Vijfhoek

GZC Spikvoorde

M.C. Escherweg 4c

7425 RJ Deventer

Telefoon:

0570-657453 Jeroen Schaapman

E-mail:

[jschaapman@fysiotherapievijfhoek.nl](mailto:jschaapman@fysiotherapievijfhoek.nl)

BIG-nummer: 09046709104

AGB: 04100739