

Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je klachten, welke gevolgen het voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je klachten om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Help je familielid bij het aanleren en volhouden van een gezonder voedingspatroon. Probeer zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over

RUGPIJN

voor jou en je familie

Wat is rugpijn?

Rugpijn is pijn in de rug die kan ontstaan door een verkeerde beweging of door verkeerd gebruik van spieren. Rugpijn komt vaak voor en gaat meestal vanzelf binnen een aantal weken over.



Wat is de oorzaak van rugpijn?

De oorzaak van rugpijn zit in het geheel van spieren, banden en botten in de rug, die tijdelijk niet goed werken. Bij rugpijn is bijna nooit iets beschadigd in de rug. Waar de pijn precies door ontstaat is vaak niet duidelijk. We weten wel dat de volgende oorzaken een rol spelen bij het ontstaan:

- Vermoeidheid
- Stress
- Verkeerd gebruik van de rug
- Overbelasting

Wat zijn de gevolgen van rugpijn?

Hoewel het de ene dag beter kan gaan dan de andere, hebben de meeste mensen met rugklachten last van pijn, stijfheid in de rug of spieren en vermoeidheid. Door de klachten is bewegen vaak moeilijker. Een behandeling zal zich richten op het dagelijks functioneren en niet op het verdwijnen van de pijn.

Wat kun je doen als je rugpijn hebt?

Het is belangrijk om in beweging te blijven en om door te gaan met de dagelijkse activiteiten voor zover de klachten dit toelaten. Bewegen veroorzaakt geen schade. Je hoeft niet in bed te gaan liggen. Het is juist belangrijk om zoveel mogelijk door te gaan met wat je normaal doet. Dit geldt ook voor je werk, zo nodig met tijdelijke aanpassing van je uren of taken.

Enkele tips:

Blijf bewegen. Houd je spieren en gewrichten soepel en voorkom dat deze stijf worden.

Ontspanningsoefeningen kunnen je pijn verlichten.

Verander regelmatig van houding. Langdurig zitten of staan verergert vaak je klachten.

Een **goede nachtrust** is van groot belang. Als je slecht slaapt, word je moe. Als je moe bent, verdraag je pijn en stijfheid minder goed.

Vraag hulp voor wat je niet kan. Je houdt dan meer energie over voor activiteiten die jij belangrijk vindt.



Rugpijn en werken

Bijna iedereen met rugpijn blijft werken. Van de mensen die het werk vanwege hun rugklachten niet kunnen uitvoeren, kan de helft binnen zes dagen weer aan het werk.

Wat je nodig hebt om aan het werk te blijven, is afhankelijk van je situatie. Maak gebruik van de bedrijfsarts: die je kan adviseren over bijvoorbeeld de aanschaf van hulpmiddelen of hoe je andere taken of werktijden kunt krijgen.

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's over je rugpijn. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk.** Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas.** Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten.**