

10 jan 2023 -09:39

Bewegen, de beste remedie tegen lage rugpijn

De FOD Volksgezondheid lanceert vandaag samen met het RIZIV een vervolgcampagne over het gebruik van medische beeldvorming bij lage rugpijn.

Het beste middel tegen rugpijn is blijven bewegen. Helaas stoppen veel mensen met lage rugpijn elke fysieke activiteit. Ze zijn bang dat een verkeerde beweging hun toestand nog zal verslechteren. Maar die vrees is niet nodig. Wie last heeft van lage rugpijn kan best zijn dagelijkse activiteiten gewoon verderzetten.

Een scan? Alleen als het niet anders kan

Lage rugpijn is heel vervelend, maar verdwijnt vaak spontaan na enkele dagen of weken. Meestal is een radiologisch onderzoek niet aangewezen en heeft het geen invloed op het verdere genezingsproces. Bovendien maken röntgenfoto's en CT-scans gebruik van ioniserende straling die bij overmatig gebruik de gezondheid kan schaden. In de uitzonderlijke gevallen waarbij een radiologisch onderzoek toch aangewezen is, zal de arts dit onderzoek steeds kaderen in een groter plan van aanpak. Vandaar dat het belangrijk is dat de burger weet dat ook zonder medische beeldvorming een plan van aanpak kan worden opgesteld dat focust op wat echt helpt, namelijk blijven bewegen.

Praat met je arts over een bewegingsplan, eerder dan te gaan voor een scan

De FOD Volksgezondheid lanceert de campagne met de slogan "Praat met je arts over een bewegingsplan, eerder dan te gaan voor een scan". Oefeningen zijn namelijk essentieel om rugpijn sneller te doen verdwijnen en het terugkeren ervan te voorkomen. Artsen kunnen hun patiënten hierbij gerichte adviezen geven om hun toestand zoveel mogelijk te verbeteren en hen zo nodig doorverwijzen naar een kinesitherapeut.

Op de campagnewebsite www.geenscanzonderplan.be getuigen een arts, kinesist en patiënt over lage rugpijn, het belang van bewegen en het omgaan met medische beeldvorming.

De nieuwe campagne zal gebruik maken van verschillende campagnebeelden in het straatbeeld die de aandacht vestigen op het belang van blijven bewegen in verschillende situaties. Bij elk beeld zal een specifieke slagzin worden gebruikt die inspeelt op de betreffende situatie.

Op verschillende Nederlandstalige en Franstalige radiozenders draaien vanaf 11 januari spotjes om de campagne in de verf te zetten. De campagne wordt ook uitgebreid gepromoot op sociale media.

FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

Galileelaan 5 bus 2

1210 Brussel

België

+32 2 524 97 97

<http://www.health.belgium.be>

Wendy Lee

Woordvoester (NL)

+32 2 524 91 69

+32 477 98 01 02

wendy.lee@health.fgov.be

Vinciane Charlier

Woordvoester (FR)

+32 475 93 92 71

+32 2 524 99 21

vinciane.charlier@health.fgov.be