



**Subacute en chronische lage rugpijn  
(profiel II a,b – 6 tot 12 weken en III a,b – vanaf 12 weken)  
advies en oefenprotocol Schuitemaker  
zie ook [huiswerk \(filmpjes\)](#) op [www.fysio.net](http://www.fysio.net)**

1. Voor het opstaan uit bed: “het ochtendritueel” 2 - 3 minuten uitvoeren (filmpje 1)
2. Regelmatig *gezonde lichaamsbeweging* (neem de trap i.p.v de lift, wandel, fiets, zwem)!
3. Strek je regelmatig uit (elk uur) – zie filmpjes 8a, 13 en 37. Durf te bewegen. Gebruik grove motoriek.
4. Loop stevig met grote passen! Wandelen, power walking, Nordic walking
5. Bouw met regelmaat korte stevige wandelingen uit tot een uur 's morgens en een uur 's middags
6. Korte herstelmomenten inlassen. Ga ter afwisseling van werk of bewegen even zitten of misschien liever even 10 minuten liggen. Doe dan concentratie- en ontspanningsoefeningen – opwekken ‘Benson-respons’\* - [filmpje 5](#).
7. *Vermijd* langdurig zitten, langdurig staan en slenteren
8. Blaas uit bij kracht zetten (ook bij oefenen)
9. Sta op twee benen ([filmpje 37](#))
10. Warme douche en steun af en toe op beide bovenbenen, zie [filmpje 15](#)
11. Zorg voor voldoende *gezonde* nachtrust (zie tekst [‘Slapen maakt slim’](#) bij cliëntinfo)
12. Bespreek je problemen (privé, werk, ...) – de therapeut heeft beroepsgeheim
13. Liefst 3 - 6 x daags 5 minuten OEFENEN – zie filmpjes 1, 8a, 13 en 37, maar ook 16, 17, 18 (kruiphouding, stofzuiger en extensieoefening) en eventueel 15, 40 (squats), 9, 10 en 11 (buikspieroefeningen), 39 (schaatsoefening) en standaard:

Filmpje 1: ‘Ochtendritueel’ (voor het opstaan) – alle weefsels (oppervlakkig en diep) langs elkaar laten ‘vergliden’ – smering op gang helpen - elke ochtend.

Filmpje 5: [Ontspanningsoefeningen –‘Benson-respons’](#) -> zie tekst op [www.fysio.net](http://www.fysio.net) -> contacten/links.