

6 manieren
waarop u uw
lage rugpijn op
de RIJCHT
manier kunt
verhelpen
THE RIGHT CHIRO



HEEFT U LAST VAN RUGPIJN?
WIJ HEBBEN EEN ANTWOORD VOOR U.

WAT KAN DE OORZAAK ZIJN VAN UW RUGPIJN?

RUGPIJN KOMT TEGENWOORDIG VAAK VOOR, MAAR DAT BETEKEN NIET DAT HET EFFECT ERVAN OP UW LEVEN NIET INGRIJPEND IS. PIJN ONTSTAAT MEESTAL OMDAT U EEN DEEL VAN UW LICHAAM VERDER HEEFT BELAST DAN WAARTOE HET NORMAAL IN STAAT IS. HIER ZIJN ZEVEN VEEL VOORKOMENDE OORZAKEN VAN EEN PIJNLIJKE OF PIJNLIJKE RUG:

1. WERVELSUBLUXATIE

EEN PUNT IN UW WERVELKOLOM WAAR DE BOTTEN NIET FUNCTIONEREN ZOALS ZE ZOULDEN MOETEN. DIT LEIDT TOT ONTSTEEKINGEN, STORINGEN IN DE GOEDE WERKING VAN UW ZENUWSTELSEL EN COMPENSATIE. NA VERLOOP VAN TIJD IS PIJN EEN NEVENEFFECT.

2. GEKWETSTE SPIER OF PEES

HET TILLEN VAN DOZEN OF ZWARE VOORWERPEN, SPORTEN EN ZELFS SLAPEN IN EEN ONGEMAKKELIJKE HOUDING.

3. ONTSTEKING

ONTSTEKING MAAKT DEEL UIT VAN DE NATUURLIJKE GENEZINGSREACTIE VAN UW LICHAAM, MAAR KAN TOCH ONGEMAK, WARMTE EN PIJN VEROORZAKEN.

4. ARTRITIS

ARTRITIS IS EEN VORM VAN CHRONISCHE ONTSTEKING DIE GEWRICHTEN IN HET HELE LICHAAM KAN AANTASTEN, INCLUSIEF DE RUG.

5. OSTEOPOROSE

OSTEOPOROSE IS EEN ZIEKTE DIE EEN AFNAME VAN DE BOTMASSA VEROORZAAKT EN VAAK WORDT WAARGENOMEN IN DE WERVELKOLOM. DEZE VERMINDERDE MASSA MAAKT DE BOTTEN ZWAKKER EN KAN LEIDEN TOT PIJNLIJKE BREUKEN.

6. BESCHADIGDE TUSSENWERVELSCHIJF

HERNIA EN BREUK VAN DE TUSSENWERVELSCHIJF. KOMEN VAKER VOOR DAN U DENKT, MAAR ZIJN LANG NIET ZO GEVAARLIJK.

7. SLECHTE HOUDING

ELKE HOUDING GEDURENDE LANGERE TIJD VERHOOGT DE BELASTING OP UW WERVELKOLOM EN DE OMLIGGENDE WEKE DELEN EN KAN WEEFSELSCHADE EN PIJN VEROORZAKEN.

De RI~~E~~HT 6 manieren om uw rugpijn te verhelpen:

#1

Vermijd bedrust. Het is aangetoond dat dit de genezing vertraagt.

#2

Beweeg! Je wilt het misschien niet, maar beweging is belangrijk voor genezing. 10 - 30 minuten wandelen is een goed voorbeeld.

#3

Houd een goede houding aan. Let op de manier waarop u uw rug houdt als u zit, staat, loopt, of dagelijkse activiteiten uitvoert.

#4

Slaap slim. Gebruik de juiste hoeveelheid kussens om uw rug te ondersteunen.

#5

Ontspan je. Meditatie, yoga, stretching en massage helpen stress en pijn te verminderen.

#6

Zoek iemand om je te helpen en je gezondheid te ondersteunen, zoals een chiropractor. Zoals een chiropractor bij The Right Chiro.

REFERENCES

1. Reid Health (08/02/21) 7 common causes of back pain.
<https://www.reidhealth.org/blog/7-common-causes-of-back-pain>
2. The Right Chiro Tilburg
3. WebMD (08/02/21)
<https://www.webmd.com/back-pain/features/6-back-pain-tips>

