

Van: GezondMail nieuwsbrief <mailinglist@socmut.be>
Aan: veerle.solia@amsab.be
Datum: 12/16/2010 10:20 AM
Onderwerp: Alles over rugpijn op rugweb.be

[Lees deze nieuwsbrief ook online - klik hier.](#)

december 2010 - de gezondheidsnieuwsbrief van de Socialistische Mutualiteiten

Maak kennis met het nieuwe onderdeel van Gezondweb: rugweb.be. Daar vind je alles wat je wilt weten over rugpijn. Een greep uit het aanbod:

Hoe krijg je rugpijn?

De oorzaak van rugpijn kan lichamelijk zijn, maar soms ook niet. Andere factoren kunnen het risico op rugpijn verhogen.

>> [Lees meer.](#)

Soorten rugpijn

Er bestaan veel soorten rugpijn: aan de ruggenwervels, de tussenwervelschijven, de zenuwen,...Kijk of je jouw rugpijn vindt tussen de meest voorkomende soorten.

>> [Lees meer.](#)

Oefeningen versterken je rugspieren

Spierversterkende oefeningen kunnen rugpijn voorkomen. Met dit oefenprogramma, begeleid door een kinesiste, kan je meteen aan de slag.

>> [Lees meer.](#)

Beste rughoudingen

Welke zijn rugsparende houdingen tijdens je slaap, het zitten, heffen en tillen? Of tijdens het huishouden, poetsen, vrijen en zo meer?

>> [Lees meer.](#)

Middeltjes tegen rugpijn

Rust is niet altijd goed voor je rug. Hoe blijf je dan best in beweging? Helpt pijn of koude? Ontspanningsoefeningen, pijnstillers en nog veel meer middeltjes tegen rugpijn.

>> [Lees meer.](#)

Raak je ooit van rugpijn verlost?

Dit is een vraag die ruglijders zich wel stellen als hun rugpijn weer opduikt. In dit videofilmje geeft een arts antwoord op deze vraag.

>> [Lees meer.](#)

Surf door het volledige aanbod op www.rugweb.be

Deze nieuwsbrief geeft enkel algemene informatie en mag niet worden gebruikt ter vervanging van het medisch advies van je huisarts of gezondheidsspecialist.

deze mail werd gestuurd aan veerle.solia@amsab.be
[Schrijf je hier in.](#) Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je hier uit.](#)

This e-mail and any files transmitted with it are confidential and intended solely for the use of the individual or entity to whom they are addressed. If you have received this e-mail in error,

please notify the sender or the postmaster@socmut.be

Visitez notre site internet : <http://www.mutsoc.be>

Bezoek onze website : <http://www.socmut.be>
