

START'R



DOCTOR PATRICK BACQUAERT

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,
Medicine and Health Sport (IRBMS)
Medical advisor for Start'R program

WWW.IRBMS.COM

Hallo,

U heeft ons verteld dat u pijn, rugpijn, reuma of MSD (Musculoskeletal Disorders) op het werk ervaart.

Het beste advies dat ik u kan geven is om alles te doen wat u kunt om deze pijnen, die invaliderend kunnen worden, te bestrijden, anders dan met medicatie.

Ik raad u aan om uw arts te raadplegen, die uw pijnbehandeling kan aanpassen en u ook kan adviseren om een aangepaste fysieke activiteit te beoefenen.

In afwachting van deze raadpleging kunt u een programma van aangepaste fysieke activiteiten starten door de elementaire regels van voorzorg in acht te nemen, genaamd « De goede raad van de praktijk : de gouden regels » en beschikbaar op de website van het IRBMS.

Het beoefenen van een aangepaste en veilige fysieke activiteit kan u in staat stellen uw gewrichtsmobiliteit te verbeteren en uw spiertonus te versterken. De eenvoudigste manier om te beginnen is door te beginnen met zwemmen in afwachting van aanzienlijke vooruitgang.

Ik raad u ook aan om u op de hoogte te stellen van de bestaande verenigingen of clubs in uw omgeving en uw zaak uit te leggen, zodat u de juiste ondersteuning kunt krijgen voor uw behoeften.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die niet gemaakt is om u zorgen te maken, maar om u, indien nodig, in staat te stellen om de aangepaste medische begeleiding te ontvangen in verband met een praktijk van fysieke activiteit veilig, aangepast en blijvend om uw pijnen te verminderen of te laten verdwijnen.



IRBMS

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ