



REVA.PUNT WAREGEM

# Rugscholing

Ongeveer 8/10 van de bevolking heeft rug- en/of neklachten. Dit kan te wijten zijn aan een specifieke oorzaak (zoals een hernia), maar in de meeste gevallen heeft het geen specifieke oorzaak. Vaak zijn er persoonlijke, werk gebonden of sportieve factoren die zorgen voor de pijn.

Ons doel is het aanleren van een correcte houding en correct gebruik van de rug en nek. We werken voornamelijk via mobiliserende en spierversterkende oefeningen (Core stability) die we in het dagdagelijkse leven verder kunnen toepassen.