

Stappenplan bij pijn onder in de rug

Naam: _____

Datum waarop u begint: _____

	Week 1		Week 2		Week 3	
	Activiteit	Hoe lang	Activiteit	Hoe lang	Activiteit	Hoe lang
Bewegen						
Dagelijkse activiteiten						
Werk (afspraken in overleg met bedrijfsarts)						