



Last van rugpijn?

**Je gezondheid,
zó werk je
eraan!**

www.lm.be

LM
gezond

Inhoud

Inleiding	3
Hoe zit de rug in elkaar?	4
Opbouw van de rug	4
Belasting van de rug	5
Lage rugpijn	6
Een gezonde rug: basisprincipes	7
Goede houding, maak er een automatisme van	7
Verander regelmatig van houding	7
Verklein de last en de lastarm	8
Vermijd stress en beperk spierspanning	9
Blijf in conditie	9
Let op je houding	10
Staande houding	10
Wandelen	11
Zitten	11
Lig- en rusthoudingen	12
Heffen en tillen	13
Ontspan je rug en versterk je spieren	16
Ontspan je rug	16
Versterk je houding en zorg voor spierevenwicht	17
Meer informatie	19
Interessante websites	19

Inleiding

80% van de Belgische bevolking heeft last van rugpijn. Toch kun je er zelf veel aan doen door correct en rugvriendelijk met je lichaam om te springen.

Misschien gebruik jij je rug op een verkeerde manier zonder dat je dat beseft. Denk aan het oprapen van een voorwerp met een gebogen rug, het onderuitgezakt zitten op een stoel of in de zetel, een kromme houding bij het afwassen of bij het strijken, ...

Je houding wordt bepaald door de spieren die je het vaakst gebruikt, je beroep (zittend of staand), de invulling van je vrije tijd (tv-kijken of sporten), ...

Zorg voor een juist spiorevenwicht zodat je natuurlijke houdingen makkelijker kan aanhouden, en een betere spierkracht zodat je gewapend bent tegen rugletsels en overbelasting.

Kijk snel verder in deze brochure voor meer informatie en praktische tips.



Hoe zit de rug in elkaar?

Opbouw van de rug

De **wervelkolom** is de **centrale structuur** van het menselijk lichaam en bestaat uit verschillende onderdelen.



De wervels

- Het lichaam telt 24 beweeglijke en 2 onbeweeglijke wervels: het heiligbeen en het staartbeen.
- Bij het **achteraanzicht** van de wervelkolom staan alle **wervels mooi recht op elkaar**. Bij het **zijaanzicht** staan de **wervels** in een **specifieke S-vorm**. Dat is de 'ideale' kromming van de rug.

De tussenwervelschijven

Tussen twee wervels ligt een tussenwervelschijf. Je kan die best vergelijken met een spons. De tussenwervelschijf fungeert als een **stootbuffer** om de schokken van de wervelkolom op te vangen. 's Nachts, bij rust, nemen de tussenwervelschijven vocht op en zetten ze uit. Wanneer de wervels de volgende ochtend opnieuw worden belast, worden ze door vochtverlies opnieuw samengedrukt.



WIST JE DAT?

Met de leeftijd vermindert het vochtgehalte, de elasticiteit en de hoogte van de tussenwervelschijven. Daardoor wordt de mens kleiner.

Het ruggenmerg en de zenuwwortels

Het ruggenmerg is de **centrale commandopost van het zenuwstelsel**. Vanuit het ruggenmerg lopen zenuwweefsels die samengeperst worden tot zenuwwortels. Uit deze zenuwwortels ontstaan grote en sterke zenuwen. Bijvoorbeeld: de ischiaszenuw vertrekt vanuit de lage rug en stuurt de spieren aan tot in de tenen. Druk op of

knelling van een zenuw door overmatige belasting van de tussenwervelschijven veroorzaakt pijn. In bepaalde gevallen straalt de pijn zelfs uit tot in de vingers en de tenen. Het is dan ook belangrijk dat de tussenwervelschijven hun optimale hoogte blijven behouden (= zo min mogelijk belasting), zodat de zenuwen ruimte krijgen om alle signalen door te geven.

De gewrichtsbanden

De gewrichtsbanden liggen tussen de wervels. Ze **ondersteunen de volledige wervelkolom**.

De romp- en buikspieren

Om het **lichaam rechtop te houden** en te voorkomen dat wij tijdens het staan, zitten of lopen zouden omvallen, zijn krachtige spieren nodig. De spieren van de romp (rug, buik, borst, ribben, ...) zorgen ervoor dat de wervelkolom stabiel blijft, maar vooral de buikspieren zorgen voor de meeste stabiliteit.

Belasting van de rug

Onze lichaamshouding bepaalt in welke mate onze rug belast wordt (druk op de tussenwervelschijven). De tussenwervelschijven nemen vocht op en stoten vocht af in functie van de druk die uitgeoefend wordt.

In een gebogen houding wordt er veel druk op de tussenwervelschijven uitgeoefend. De tussenwervelschijven worden als het ware

uitgewrongen en dalen in hoogte. Daardoor kunnen de zenuwen gekneld raken, en dat kan op termijn rugpijn veroorzaken. Het is dus belangrijk de rug regelmatig te ontlasten.



WIST JE DAT?

Bij ruglig (knieën gesteund op een bankje van ongeveer 30cm en de heupen en knieën in een hoek van 90° = **psoashouding**) is de belasting op de tussenwervelschijven het kleinst.

Bij rugpijn is dat de aangewezen houding om je rug te laten ontspannen. Een kwartiertje kan al volstaan: de tussenwervelschijven nemen vocht op en zetten uit. De rugpijn vermindert.



Elke houding of beweging die afwijkt van de natuurlijke kromming van de rug veroorzaakt een extra belasting van de rug. Bij langdurige overbelasting krijg je rugpijn.

Lage rugpijn

De meeste mensen met rugklachten hebben lage rugpijn. De pijn is voelbaar van de onderste ribben tot de billen, en kan soms uitstralen tot aan de benen. Het kan plots of geleidelijk opkomen. De pijn kan hevig of zeurend zijn.

De precieze oorzaak is vaak niet of moeilijk te vinden. Doorgaans hebben de klachten te maken met belasting van de rug:

- **overbelasting:** te lang dezelfde beweging of houding aannemen, een verkeerde beweging of overgewicht;
- **onderbelasting:** verzwakte spieren, veelvuldig zitten, te weinig beweging of sport.

Lage rugpijn wordt zelden veroorzaakt door een ziekte, beschadiging of afwijking van de rug. De structuren in de rug zijn niet beschadigd en er bestaat geen gevaar voor blijvende letsels. **De klachten verdwijnen meestal spontaan**, er is dus geen reden tot ongerustheid.



WIST JE DAT?

- **Bewegen is de beste remedie** om rugpijn te voorkomen of om van rugpijn af te geraken. Het versterkt de rugspieren, verhoogt geleidelijk de belastbaarheid van je rug en laat de rug opnieuw in conditie komen. Je kan je hierbij laten begeleiden door bijvoorbeeld een kinesist.
- **Bedrust is niet nodig.**
- **Langdurig zitten is zinloos** en zelfs schadelijk, het verzwakt de spieren en veroorzaakt stijfheid in de rug.
- **Medicatie** is in de **meeste gevallen niet nodig.**
- Raadpleeg je **huisarts** als je naast rugpijn ook uitstralende pijn hebt of als je last hebt van krachtverlies, gevoelsstoornissen, erectiestoornissen, plasproblemen, incontinentie of bij felle pijn gedurende een week.
- Medische **beeldvorming** is **meestal niet aangewezen** bij lage rugpijn.

Een gezonde rug: basisprincipes

Goede houding, maak er een automatisme van

Het is belangrijk de **ideale kromming van de rug zoveel mogelijk te behouden** en zo de wervelkolom zo weinig mogelijk te belasten en dit in alle houdingen (zitten, staan, liggen, heffen, tillen, afwassen, tuinieren, ...).

Stel jezelf dus steeds de vraag of je houding correct is. Het vereist soms maandenlange zelfcontrole om een verkeerde lichaams-houding aan te passen, maar daarna wordt een goede houding een automatisme.

Jong geleerd, is oud gedaan

Een verkeerde houding ontstaat meestal in de kinderjaren. Op school werd ons geleerd om stil te zitten, en dit terwijl bewegen veel beter is voor de rug. Kinderen imiteren ook het gedrag van hun ouders: 'hangen' in de zetel, foutieve hef- en tiltechnieken, ...

Stimuleer je (klein)kinderen om een goede houding aan te nemen en geef hun het goede voorbeeld. Beweeg samen met hen.



Verander regelmatig van houding

Je houding wordt ondersteund door je spieren. Buik-, rug- en beenspieren zijn stevige en sterke spieren. Maar blijf je te lang in dezelfde houding staan, zitten of liggen, dan worden je spieren vermoeid en kunnen ze je houding niet meer verder ondersteunen. Op dat moment komt alle druk op je rug terecht, met rugpijn tot gevolg.

Door regelmatig van houding te veranderen worden steeds andere spieren belast en geef je vermoeide spieren even de kans om weer op kracht te komen. De spieren kunnen dan afwisselend werken en rusten. **Blijf nooit langer dan 20 minuten in dezelfde positie staan of zitten.** Afwisselen is de boodschap!



Ontspan je spieren

Spieren kunnen best ontspannen door ze **even uit** te **rekken** of door de **tegenovergestelde beweging** te maken.

- Sta of zit je lang in een gebogen houding, dan kun je je rug het best ontspannen door even met je handen in je rug te duwen en ondertussen je rug te strekken.
- Tuinieren doe je het best op handen en knieën of met één van de hef- en tiltechnieken (zie p. 13). Sta af en toe eens recht en strek je rug.
- Zit je lang voor een scherm? Sta eens recht tijdens de reclame of plaats de printer iets verder van de computer.
- Heb je pijn als je lang rechtstaat of wanneer je wandelt? Ook dan maak je best een tegenovergestelde beweging om je rugspieren te ontspannen. Bijvoorbeeld: ga even (op je hurkje) zitten, leg je romp op je knieën, bol je rug een beetje, ...

Verklein de last en de lastarm

De fysica leert ons:
 $\text{macht} \times \text{machtaarm} = \text{last} \times \text{lastarm}$.

Dit principe is ook van toepassing voor de rug:

de last

Hoe zwaarder de last, hoe hoger de belasting op je rugspieren. Let er daarom op dat **het gewicht dat je draagt zo klein mogelijk is**. Het is rugvriendelijker om tweemaal de afstand af te leggen met een kleiner gewicht dan alles ineens te dragen.

de lastarm

Hoe verder je een voorwerp van de wervelkolom houdt (bijvoorbeeld met gestrekte armen voor je), hoe groter de lastarm en hoe meer spierkracht er nodig is (om recht te blijven staan). Hoe meer kracht er geleverd moet worden, hoe hoger de druk op de wervelkolom. **Hou een voorwerp daarom zo dicht mogelijk bij je lichaam**. Zo moet je minder kracht gebruiken en beperk je de druk op je wervelkolom.

Vermijd stress en beperk spierspanning

Stress

Stress is één van de belangrijkste oorzaken van rugklachten. Stress doet je **spieren verkrampen**, wat na verloop van tijd zorgt voor een overbelasting van de rugstructuur. Tijdig ontspannen is de boodschap!

Beperk de spierspanning

Als je je boodschappentas met gebogen arm draagt, moeten alle bovenarmspieren werken om de tas hoog te houden. **Het is beter om de tas te laten hangen (slingeren) aan een gestrekte arm.** Dat geldt ook voor andere situaties: rechtstaan met opgetrokken schouders, bukken met een gebogen rug, ...

Blijf in conditie

De mate waarin de spieren getraind zijn, speelt een belangrijke rol. Sterke spieren zullen je houding beter ondersteunen. Krachttraining en rekoefeningen hebben dan ook een positief effect bij bepaalde rugklachten. **Sport en spel leiden tot een betere doorbloeding van de wervelkolom en verstevigen de spieren die nodig zijn voor het spierkorset.**

Opgelet: eenzijdige training van dezelfde spiergroepen kan een spieronevenwicht veroorzaken. Goede sporten zijn sporten waarbij de spieren symmetrisch geoefend worden, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, lopen, ... Tennissen, badminton en voetbal zijn asymmetrische sporten en worden daarom afgeraden bij personen met rugklachten.



Let op je houding

Staande houding

Als je recht staat, zijn er **drie** belangrijke **scharnierpunten**: ter hoogte van de nek, de schouders en het bekken.

1. **Nek**: hou je hoofd altijd rechtop en in het verlengde van de wervelkolom.
2. **Schouders**: hou je schouders laag en achteruit (zeker niet optrekken).
3. **Bekken**: de positie van het bekken is van essentieel belang om een correcte houding te ondersteunen.



TIPS

- In een **staande houding** kun je het bekken maximaal naar voor of naar achter kantelen. Het is belangrijk dat hierbij een **middenpositie** wordt gezocht waarbij de rug het minst wordt belast. Wie een te holle rug heeft, moet deze iets boller zetten, wie last heeft van een te bolle onderrug moet de lage rug wat meer strekken.
- **Vermijd een doorgezakte houding**. Let erop dat je steeds volledig uitgestrekt bent. Probeer deze oefening: leg een klein boekje of blad op je hoofd en hou het, zonder op de tenen te gaan staan, zo hoog mogelijk naar

het plafond. Hierdoor worden de tussenwervelschijven ontlast.

- Bij **lang stilstaan** (strijken, afwassen, ...) zet je best **één voet hoger dan de andere**, bijvoorbeeld in de kast. Bij rechtstaand werken moet de hoogte van het werkblad aangepast worden aan de lichaamslengte. Als richtlijn geldt: de hoogte van het werkblad = de lichaamslengte (in cm) gedeeld door 2 + 5 à 10cm. Een persoon van 1.70m neemt dus best een werkblad van 90 à 95cm hoog. Neem tot slot ook een brede steun met de voeten tijdens het rechtstaan.



Wandelen

Let tijdens het wandelen op je houding. Ook hier zijn de **drie scharnierpunten** (nek, schouders en bekken) van belang.

- Om de schouders laag en achteruit te houden, kun je wandelen met de handen op de rug. Het **ondersteunen van de lage rug met de handen** kan helpen om de rug iets gestrekter te houden.
- **Hou de afstand tussen het hoofd en het bekken zo groot mogelijk.** Beeld je in dat er bij het wandelen iets op je hoofd ligt en dat je dit zo hoog mogelijk moet houden.
- **Vermijd slenteren.**
- Draag stevige **schoenen met een dikke zool** die een goede steun bieden. De hakhoogte van je schoenen bedraagt het best maximaal 4 à 5cm.



Zitten

We leiden meer en meer een zittend leven. Streef zo veel mogelijk de **natuurlijke kromming van je rug** na zodat de druk op de tussenwervelschijven wordt beperkt.

Vermijd zitten met gekruiste benen omdat dit extra belastend is voor de onderste wervels.

Klassiek zitten (zetel en stoel)

De manier waarop je zit is afhankelijk van het soort stoel. Hou rekening met een aantal zaken.

1. De zithoogte

- Zorg er voor dat het zitgedeelte boven de knieën komt.
- Komt je bekken onder de knieën (bv. bij het zitten op een laag krukje), dan zorgt dit voor een buiging van de onderrug. Vermijd deze houding.

2. Het zitvlak

- Als je op het einde van een stoel zit, moet je nog ruimte hebben om je handen achter je knieën te plaatsen.
- Een licht afhellend zitvlak bevordert de juiste zithouding.

3. De steun ter hoogte van de rug

- De rugleuning moet ter hoogte van de broeksriem steun geven aan de rug.
- Komt de steun niet op de juiste plaats, dan kun je dit corrigeren door een kussen te gebruiken.

Actief zitten

Bij actief zitten wordt de rugleuning van de stoel niet gebruikt.

- Door met de ellebogen te steunen op een tafel ontlast je de rug en kun je gemakkelijk recht blijven zitten. Bij gebrek aan een tafel kan dit ook door te steunen met de handen op de knieën.
- Het is aangewezen om iets meer vooraan op de stoel te zitten en een goede steun te nemen met de voeten op de grond.

Eénlijnzit

Er wordt enkel op het bekken en net onder het schouderblad gesteund. De rug blijft hierbij volledig recht (één lijn). Langdurig zitten in éénlijnzit kan problemen veroorzaken ter hoogte van de nek, maar het is een aangename afwisseling in de zithouding.

Alternatieve zithoudingen

- **Een zitbal:** de benen staan in de ideale hoek ten opzichte van het bekken en de rug is regelmatig in beweging om het evenwicht te bewaren.
- **Zitten op één bil.** Door op de zijkant van een stoel te zitten en één been te laten afglijden van de stoel neem je automatisch een rechte houding aan. Hierbij gebruik je de rugleuning niet.
- **Een barkruk (bij het strijken).** Zet ten minste één voet op de grond, anders heb je de neiging je rug te bollen.

Lig- en rusthoudingen

Je brengt een derde van je leven door in bed. Een goede slaap- en rusthouding, maar ook het bed- en matrascomfort spelen een belangrijke rol bij rugklachten.

Ruglig

Ruglig is een goede slaaphouding omdat de druk op de tussenwervelschijven klein is. Deze houding bevordert wel het snurken.

Zijlig

Bij zijlig met rechte rug is er weinig druk op de tussenwervelschijven. **Zijlig is minder stabiel dan ruglig tenzij je je knieën optrekt** (beide benen of het onderste been alleen). Met beide benen gestrekt liggen veroorzaakt meestal een te grote uitholling in de lage rug met een verhoogde druk op de tussenwervelschijven tot gevolg.

Buiklig

Buiklig is minder goed voor de rug. Er is te veel druk op de tussenwervelschijven (waardoor deze onvoldoende vocht kunnen opnemen) en een draaibeweging in de nekwervels. Een goed alternatief is een dik kussen onder de buik plaatsen.



Stap juist uit je bed

- Draai naar de zijkant van het bed.
 - Druk je met je elleboog, gehele arm of beide armen rustig overeind terwijl je de benen buiten het bed brengt.
 - Schuif zo ver mogelijk naar de rand van het bed zodat je alleen nog met de zitknobbels van je billen de rand van het bed voelt.
- Kom met enigszins gebogen knieën overeind, eventueel met de handen steunend op de knieën.
 - Recht eerst de rug en pas daarna de benen.
- Het verhogen van het bed kan helpen om makkelijker uit bed te stappen.

Heffen en tillen

Gebruik hef- en tiltechnieken als je iets moet optillen dat lager ligt dan je met een gestrekte rug aankan.

Neigen

- Breng je bekken naar achter. Zorg hierbij dat je rug recht blijft.
- Aangezien de achterste beenspieren worden uitgerekt, is de reikwijdte beperkt.
- Gebruik deze techniek om de tafel af te vegen, maar niet om een voorwerp van de grond op te rapen.



Eénlijntechniek

- Beweeg één been gestrekt naar achter. Hou je rug recht zodat je been in het verlengde van je romp blijft en als tegengewicht wordt gebruikt.
- Kan je moeilijk je evenwicht bewaren, gebruik dan een steun (een muur, een tafel, ...). Het is niet altijd nodig om het been op te heffen. Door gewoon een voet achteruit te zetten sta je eveneens met een rechte rug.
- Gebruik deze techniek om iets uit de koffer van de auto te nemen, onder een kast te vegen, het bed op te maken, een papiertje op te rapen, af te wassen, ...



Kniezit

- Ga op één knie zitten om een voorwerp op te heffen. Je beenspieren doen hier voornamelijk het werk.
- In principe is het niet steeds nodig om je knie volledig op de grond te plaatsen. Je kunt de beweging ook gedeeltelijk uitvoeren en dan terugkeren naar een rechte stand.



Gewichthefferstechniek

De techniek is een combinatie van het bekken achteruit brengen en door de knieën gaan. Sommigen brengen hun bekken verder naar achter waardoor ze niet zo diep door de knieën moeten gaan of omgekeerd.

Aandachtspunten

- plaats je benen wijd uit elkaar zodat je een stevige basis hebt. Hierdoor komt het lichaamszwaartepunt lager te liggen en moet je minder buigen;
- buig tot je het voorwerp met de handen kunt voelen. Ga je te diep, dan maak je het jezelf te lastig om terug recht te komen;
- voordat je het voorwerp opheft, steun je best even met de handen op de knieën. Als je zo staat, moet je broeksriem iets loskomen van je rug. Dit betekent dat je rug in een natuurlijke kromming staat, klaar om te heffen.



TIPS

- **Hoe meer steun, hoe rugvriendelijker je beweging.** Zoek daarom bij alle technieken zo veel mogelijk steun aan een tafel, een stoel, je knieën, de grond, de muur, ...
- **Iedere techniek heeft zijn voordelen.** Heb je last van zwakke knieën of beenspieren, dan neem je best één van de eerste technieken.
- **Hef niet onnodig!** Zet zware lasten zo veel mogelijk op wietjes. Iets weg-

duwen kan ook een optie zijn (trek liever niet, want dit zorgt voor een extra belasting van je rug).

- **Richt je huis rugvriendelijk in.** Voorwerpen die je dagelijks gebruikt, zoals een zware kookpot, kun je op reikwijdte plaatsen.
- **Maak nooit een roterende beweging tijdens het heffen!** Verdraai je voeten en bekken steeds mee in de richting van je beweging.



Ontspan je rug en versterk je spieren

Ontspan je rug

Psoashouding

De psoashouding (zie p. 5) is het **minst belastend** voor de rug.

Ga tegen de muur staan

Krijg je pijn als je lang rechtstaat, wandelt of iets heft, ga dan even met je rug tegen de muur staan. Zorg ervoor dat de **volledige onderrug gesteund** is tegen de muur. Zet hiervoor je voeten iets van de muur.

Hang even aan een sportraam, een deur of een open trap

Om de **afstand te vergroten tussen de nek en het bekken** kun je gaan hangen aan een deur, een open trap of een sportraam.

Zorg ervoor dat je voeten steeds gesteund blijven op de grond (of neem desnoods een bankje om op te staan) en dat je een goede grip hebt met je handen. Je armen blijven gestrekt en je zakt langzaam door de benen. Blijf zo 15 seconden hangen.

Ruglig met opgetrokken knieën

Ga op je rug liggen met je benen opgetrokken. Druk je bekken en de lage rug tegen de grond (bekken kantelen). Breng langzaam één knie naar de borstkas en trek deze naar je toe. Je kunt ook twee knieën optrekken of je knie licht schuin brengen (linkerknie naar de rechterschouder). Dit zorgt voor een bijkomend rekkingseffect.



Versterk je houding en zorg voor spierevenwicht

Door alle romp- en beenspieren meer (en beter) te gebruiken, wapen je je lichaam tegen overbelasting van de rug. **Versterk je spieren door meer te bewegen:** de trap nemen in plaats van de lift, kleine boodschappen met de fiets of te voet doen of te sporten (wandelen, fietsen, ...).

Door verkeerd gebruik van je rug en een foutieve houding creëer je spieronevenwicht.

Met rek- en/of versterkingsoefeningen van bepaalde spiergroepen kan je het onevenwicht herstellen.

Belangrijk is dat het volledige korset geoefend wordt. Hoe sterker je spieren (kracht en uithouding), hoe beter ze je (ook bij langdurige of slechte houdingen) zullen ondersteunen.



WIST JE DAT?

Een veelvoorkomend probleem zijn te korte achterste beenspieren. Dit heeft een negatieve invloed op de stand van de bekken.

Deze spieren zijn gemakkelijk te verlengen door een eenvoudige oefening: al zittend, vooraan op een stoel, zet je je hiel op de grond en trek je je tenen op. Neig daarna de romp lichtjes naar voor (met een rechte rug) tot je een strekking voelt in de achterste beenspieren. Hou dit tien seconden aan.

Aandachtspunten

- Zorg voor een stevige, harde ondergrond, bijvoorbeeld een matje. Oefen niet in een zetel of op een bed, want hier zakt de rug op door.
- Adem in tijdens de rusthouding en uit tijdens de oefening.
- Doe de oefeningen steeds in je eigen tempo zonder je te forceren.
- Kijk naar je eigen mogelijkheden en beperkingen.
- Vermijd overdreven herhaling van dezelfde beweging.
- Zorg steeds voor een correcte en stabiele uitgangshouding.

Aandachtspunten bij rekoefeningen

- Forceer je niet. Voel je pijn, stop dan onmiddellijk.
- Hou elke oefening 10 tot 20 seconden vast en keer daarna terug naar de beginpositie.
- Herhaal de oefening drie tot vijf keer.
- Herhaal de oefening telkens aan beide zijden.



Meer informatie

Wens je meer informatie over andere gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding, beweging, slapen en een gezond gewicht? Download ze gratis op www.lm.be of vraag er naar in je LM-kantoor.

Vergeet je zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijks **gezondheidsniewsbrief** via onze website.



Interessante websites

www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag

www.sportievak.be

www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/lagerugpijn-en-beenpijn

www.geenscancerplan.be

www.zuinigmetstraling.be



LM Plus

Kalkoven 22

1730 Asse

☎ 0800 17 417

info@lmplus.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09 223 19 76 - 📠 09 224 11 74

info.ov@lm.be

LM MUTPLUS.be

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02 209 48 11

infol@mutplus.be



**Ontdek LM op
www.lm.be**

**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**