

Stappenplan bij pijn in je onderrug

Naam: _____

Datum waarop je begint: _____

Week 1

Actie

Hoe lang

Week 2

Actie

Hoe lang

Week 3

Actie

Hoe lang

Afspraken
over bewegen

Wat je op een
dag doet

Afspraken
over werk
Deze afspraken
maak je met de
bedrijfsarts

