



Patiëntenfolder Lage rugpijn



FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6429572

FysioMaatwerk Gilze

Tel: 0161-453590

FysioMaatwerk Heeswijk Dinther

Tel: 0413-291431

FysioMaatwerk Schijndel

Tel: 073-5475454

FysioMaatwerk Tilburg

Tel: 013-4683910

FysioMaatwerk Uden

Tel: 0413-263002

FysioMaatwerk Veghel

Tel: 0413-365767

FysioMaatwerk Zeeland

Tel: 0486-452684

Lage rugpijn

Voor lage rugpijn is in 9 van de 10 gevallen geen specifieke oorzaak aantoonbaar. Slechts zelden is er bij lage rugpijn sprake van een beschadiging van de rug of van een hernia.

De pijn in de onderrug staat het meest op de voorgrond. Eventueel kan deze uitstralen naar de bilregio en/of in het bovenbeen.

De pijn kan verergeren door bepaalde houdingen, bijvoorbeeld tijdens langer zitten of tijdens bewegingen zoals tillen en het veranderen van houding. Er kan sprake zijn van ochtendstijfheid. De eerste periode van lage rugklachten vindt meestal plaats tussen de 20 en 55 jaar.

Het beloop van lage rugpijn

Het beloop van lage rugpijn is gunstig, het gaat meestal vanzelf weer over. 80-90% herstelt spontaan binnen 4 tot 6 weken. Bij 1 op de 10 personen leidt lage rugpijn tot ziekteverzuim. 75% hiervan heeft na 4 weken het werken weer opgepakt.

Bij een kleine groep mensen gaan de klachten niet weg. Hiervoor zijn verschillende oorzaken aan te geven::

- Geloven dat er iets ernstigs met de rug aan de hand is.
- Geloven dat pijn bij het bewegen of in beweging komen schadelijk is.
- Angst om te gaan bewegen en daarom activiteiten vermijden en veel rust nemen
- Depressie
- Veel tillen en te zware werkzaamheden uitvoeren bij het hervatten van het werk na een periode van lage rugpijn.

Hoe vaak komt lage rugpijn voor?

Lage rugpijn is de meest voorkomende klachten van het houdings- en bewegingsapparaat. 60 tot 90% van de bevolking krijgt ooit te maken met rugklachten.

Adviezen

Probeer zo snel mogelijk in beweging te komen, ook al is bewegen in eerste instantie pijnlijk en voelt het prettiger om de rug niet te bewegen. Bij lage rugpijn is bewegen niet schadelijk, dit kan het herstelproces juist versnellen! Te lang niet bewegen zorgt voor stijfheid, zwakkere spieren, een verminderde conditie en is niet goed voor uw psychologische gesteldheid. Pijnstillers kunnen helpen om makkelijker in beweging te komen bij lage rugklachten. Probeer uw dagelijkse activiteiten, zo nodig aangepast, zo snel mogelijke weer te hervatten en zeker niet langer dan 2 dagen bedrust te nemen!

Let er dat u niet te lang in dezelfde houding blijft en regelmatig beweegt tussendoor. Wandelen is een prima activiteit om de rug soepel te houden.

Het maken van röntgenfoto's van de lage rug is meestal niet zinvol omdat er op de foto's geen oorzaak aantoonbaar is. Alleen in de zeldzame gevallen waarbij gedacht wordt aan een beschadiging van de lage rug of aan een hernia kan een foto of scan zinvol zijn.

Wat kan fysiotherapie betekenen?

Fysiotherapie en manuele therapie kunnen het herstel van lage rugklachten bevorderen. De therapeut kan u uitleg geven over het klachtenbeeld en u vertellen hoe u het beste met de klachten om kunt gaan. Hij kan in overleg met u een plan opstellen om het herstel van de lage rugpijn te bespoedigen. De behandeling kan naast het geven van adviezen bestaan uit het oefenprogramma en/of het losmaken/beter laten bewegen van de gewrichten in de onderrug.

Het verbeteren van de spierfunctie van de buik- en rugspieren is vooral zinvol als de klachten voor langere tijd (meer dan enkele maanden) bestaan.

Hoe kan ik voorkomen dat ik weer lage rugklachten krijg?

Helaas kunt u nooit helemaal voorkomen dat u in de toekomst weer een keer lage rugklachten krijgt.

Wel kunt u de kans hierop verkleinen door:

- regelmatig te bewegen zodat u lichamelijk fit blijft.
- de buik en rugspieren te trainen.
- werk waarbij u veel moet bukken en draaien of te maken hebt met trillingen zoveel mogelijk te vermijden.