



Lage rugpijn

Rugklachten

Minder last van uw rug

Hoe kunt u pijn onderin uw rug verminderen en nieuwe klachten voorkomen

Wat is lage rugpijn precies?

Lage rugpijn heet ook wel spit of lumbago. Patiënten met lage rugpijn hebben pijn onder in de rug. De pijn kan ook uitstralen naar de bil of het been. Vooral lang staan of zitten, maar ook bewegen, kan flink pijn doen. Lage rugpijn komt veel voor. Vier van de vijf mensen hebben wel eens last van hun rug. Sommigen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug, maar dat betekent niet dat het dan ernstig is.

Waar rugpijn vandaan komt, is bij de meeste mensen lastig aan te geven. Zelfs bij erge pijn in uw rug is er meestal geen sprake van een ziekte of blijvende schade. Zeker is dat rugpijn bij de meeste mensen te maken heeft met de spieren, banden en gewrichten in de rug. Deze werken dan even niet zoals zou moeten. Ze zijn, simpel gezegd, 'uit vorm' of 'uit balans'. Dat is echter geen reden tot pessimisme. Rugpijn heeft een goede prognose, dat wil zeggen: de kans is groot dat de klachten verdwijnen.

Risico's voor uw rug

Er is een aantal risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugklachten. Een aantal van deze factoren komt vaker terug.

Bijvoorbeeld:

- veel tillen in combinatie met draaiende bewegingen (met name met gestrekte benen/knieën);
- lang in één houding blijven zitten of staan (op het werk, thuis);
- repeterend werk doen; bijvoorbeeld langdurig zitten of staan;
- inactieve leefstijl;
- plotselinge hevige inspanningen verrichten;
- blootgesteld zijn aan veel trillingen;
- overgewicht;
- roken

Wat kunt u zelf doen om uw rugpijn onder controle te krijgen?

Pijn in uw rug is lastig en vervelend. Om vele redenen. Uw humeur kan eronder lijden, het huishouden, uw werk. In sporten, winkelen, uitgaan of tuinieren heeft u gewoon minder zin. Langdurige rugpijn beïnvloedt uw dagelijkse leven op een onprettige manier. Nu is het geruststellend om te weten dat rugpijn meestal vanzelf weer over gaat. Over het algemeen geldt dat 80-90% van de mensen binnen 6 weken al vermindering van zijn of haar rugpijn zal ervaren. Het is ook mogelijk dat u al langer last heeft van uw rug en in dat geval kan een fysiotherapeut ondersteuning bieden bij uw herstelproces. De verschillende specialisaties binnen de praktijk bieden verschillende mogelijkheden. U kunt denken aan gewone fysiotherapie, manuele therapie, oefentherapie of Dry Needling. Daarnaast is het goed om te weten wat u er zelf aan kunt doen. Want weliswaar



zorgt een fysiotherapeut voor de nodige behandeling, op termijn heeft u zelf de sleutel in handen voor het verminderen van uw rugpijn. Daarbij kunt u wel rekenen op begeleiding en advies van uw fysiotherapeut.

Met onze kennis van het dagelijks bewegen hebben we een aantal gerichte aanwijzingen voor u op een rijtje gezet.

Wat kunt u zelf doen aan lage rugpijn?

Het lijkt soms onlogisch, maar de beste manier om ervoor te zorgen dat de spieren van uw rug weer in vorm komen, is door beweging. Onderzoek heeft aangetoond dat níet bewegen of het vermijden van bewegingen uw rug meer kwaad doet dan goed. Het is belangrijk om zo gewoon mogelijk te blijven bewegen. Dan bent u eerder van uw pijnklachten af. Probeer door te gaan met uw dagelijkse activiteiten en taken, ook al heeft u pijn, maar zonder te overdrijven uiteraard. Bijvoorbeeld zwaar huishoudelijk werk, zwaar tillen en lang in één houding staan of zitten, dat kunt u beter tijdelijk vermijden. Na enkele dagen tot een week kunt u proberen om uw rug weer wat meer te belasten. Bouw het geleidelijk op, dat is de enige juiste manier. Als u niet zeker weet waar u aan toe bent, vraag dan gerust uw fysiotherapeut om advies.

Het is niet aan te raden om veel te doen op de dagen dat u weinig pijn heeft en weinig op de dagen dat u veel rugpijn heeft. Het motto is dus: blijf bewegen, maar forceer niet! Ga maar eens na welke bewegingen u allemaal maakt in de dagelijkse routine en pas uw manier van doen waar nodig aan. Vaak beweegt u te weinig, dus probeer dat meer te doen. Neem voldoende momenten om te ontspannen. En wissel van houding of loop af en toe een stukje, dat is goed voor uw rug.

Omgaan met een acute aanval van rugpijn

Ook al heeft u momenten met veel rugpijn, bedenk dat deze meestal niet wordt veroorzaakt door een ernstige ziekte. Eventueel kunt u pijnstillers (zoals paracetamol) nemen. Het is verstandig om ze in te nemen op vaste tijdstippen, bijvoorbeeld om de 4 tot 6 uur. Bouw het gebruik ervan langzaam af en stop niet opeens helemaal met pijnstillers. Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kán het gewoon niet anders. Probeer in elk geval niet langer dan twee dagen in bed te blijven, anders wordt uw rug stijf en raken uw spieren ontwend aan beweging en inspanning. Begin binnen enkele dagen tot een week weer geleidelijk uw normale activiteiten op te bouwen.

Praktische adviezen

Bewegen

Beweeg zoveel mogelijk binnen uw mogelijkheden. Pijn hoort bij rugklachten en is een signaal waardoor uw fysieke grenzen worden aangegeven. Zorg dat u een aantal maal per dag een korte wandeling maakt maar let op dat u niet gaat slenteren. Bij een wandeling is het belangrijk dat u probeert op een redelijk tempo te wandelen. Verder kunt u de fysiotherapeut raadplegen voor specifieke oefeningen. Door het bewegen zal u minder pijn voelen en ook gemakkelijker kunnen bewegen dan ervoor.



Ook is dagelijkse beweging van belang voor een gezond lichaam. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor de knieën, maar voor elk lichaamsdeel. Voldoet u aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

Deze norm stelt dat u tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging heeft. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60. Voldoende lichaamsbeweging zorgt voor de noodzakelijke belasting van uw spieren en gewrichten waardoor de belastbaarheid van uw lichaam hoog blijft. Ook is voldoende beweging natuurlijk belangrijk voor de geestelijke ontspanning.

Tillen

Sta er even bij stil hoe u gaat tillen en ken uw eigen kracht. Til en/of draag de dingen dicht tegen uw lichaam aan. Zak door uw knieën (in plaats van voorover te bukken) voordat u iets optilt. En voorkom dat u met uw rug draait terwijl u iets zwaars in handen heeft.

Houding

Uiteraard is een goede houding belangrijk. Wisselen van houding is gezond. Sterker nog, als u de hele dag op dezelfde manier zit of staat krijgt u eerder problemen. Voorkom dus dat u lang staat of zit: beweeg af en toe. Ga lopen, wissel van houding of kantel bijvoorbeeld het bekken rustig naar voor en achter om de lage rug in beweging te houden.

Zitten

Gebruik een stoel die goed steun geeft in uw onderrug. Vermijd het zitten op lage en zachte stoelen. Wanneer u lang achter elkaar moet zitten, probeer dan regelmatig te wisselen van houding, en waar mogelijk elke 20 tot 30 minuten even op te staan en te bewegen. Ga ook na of uw werkoppervlak een comfortabele hoogte heeft.

Daarnaast kunt u uw buikspieren aanspannen om uw rug te ondersteunen tijdens het zitten of bij belastende bewegingen.

Staan

Als u lange tijd achter elkaar moet staan, probeer dan regelmatig te wisselen van houding en waar mogelijk elke 20 tot 30 minuten toch even te zitten.

In conditie blijven

Wie fit blijft, loopt minder risico dat de rugpijn weer terugkomt. Daar kunt u aan werken door regelmatig te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen of fietsen. Doe vooral wat u leuk vindt, want dan gaat u er makkelijker op termijn mee door. En dat is voor uw rug natuurlijk het beste.

Ontspannen

Bij een goede conditie hoort ook ontspanning. Stress zorgt voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn. Wees u ervan bewust dat in periodes van spanningen en/of stress het lichaam minder aan kan dan in periodes zonder spanningen. Uw lichaam is dan kwetsbaarder.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?



Uit het onderzoek zal naar voren komen met welke therapie u het beste geholpen bent. U kunt dan denken aan: bijv. fysiotherapie, manuele therapie, Dry Needling, oefentherapie o.i.d. of juist een combinatie van deze specialisaties.

De fysiotherapeut zal de behandeling voornamelijk richten op het geven van informatie en adviezen, het oefenen en bewegen. Daarnaast zal de behandeling gericht kunnen zijn op het normaliseren van de spierspanning, het reduceren van de pijn, het stabiliseren van uw rug en optimaliseren van de coördinatie en kracht in uw rug.

Bij acute klachten zullen specifieke rugoefeningen de pijn niet zo snel doen verdwijnen, maar ze kunnen er wel voor zorgen dat u zich beter voelt. Bij chronische/langdurige klachten leveren specifieke oefeningen aantoonbaar positieve resultaten op. Daarnaast krijgt u algemene informatie, adviezen en oefeningen gericht op uw houding en uw dagelijkse activiteiten. Verder krijgt u specifieke informatie en oefeningen voor die problemen die u tijdens het bewegen ervaart. Daar hebt u op termijn het meeste aan.

De fysiotherapeut is vooral uw persoonlijke coach die helpt bij het herstel van uw klachten en bij het oppakken van uw dagelijkse activiteiten. U wordt zo begeleid dat u bij eventuele nieuwe rugklachten zelf weet wat u het beste kunt doen. Daarnaast krijgt u inzicht in welke aspecten juist gezondheidsbevorderend zijn zodat u een nieuwe periode van rugpijn zelf kunt voorkomen. U leert te herkennen welke bewegingen wel goed zijn en goed verlopen en wat u beter kunt vermijden, kortom, u leert te leven met uw rug.

(Bron: www.defysiotherapeut.com; KNGF)