

### Achtergrond

Lage rugklachten komen veel voor. De meeste mensen hebben er wel eens last van. Sommigen krijgen het maar een keer, bij andere keert het geregeld terug. Bij lage rugpijn, gaat het meestal om 'gewone' (in medische taal 'a-specifieke') lage rugpijn.

### Wat is a-specifieke lage rugpijn?

De pijn zit onder in de rug. Soms straalt de pijn uit naar de billen of naar een van beide bovenbenen. A-specifieke lage rugpijn kan zowel plotseling ontstaan ('erin schieten') als geleidelijk ('erin sluipen'). De pijn kan hevig of zeurend zijn en de pijn kan constant of wisselend ervaren worden. Bewegingen met de rug kunnen pijnlijk en/of beperkt zijn, echter kunnen verschillende houdingen zoals staan of zitten uw pijnklachten verergeren. Bij a-specifieke lage rugpijn is er vanuit de medische wereld geen 'specifieke' oorzaak aan te wijzen zoals bijvoorbeeld een hernia of wervelkanaalstenose (vernauwing van het wervelkanaal). A-specifieke rugpijn wordt ook wel eens 'spit' of 'lumbago' genoemd.

### Wat is de oorzaak?

Waar a-specifieke lage rugpijn precies vandaan komt, en wat de oorzaak is, is vaak lastig aan te geven. Mogelijk dat er sprake zou kunnen zijn van overbelasting of 'onderbelasting' en is uw rug daarbij (nog) niet sterk genoeg om u bij uw dagelijkse activiteiten te kunnen ondersteunen. Het kan zijn dat er meerdere oorzaken tegelijk een rol spelen bij het ontwikkelen en/of in stand houden van uw rugklachten. De pijn betekent vaak niet dat er sprake is van een ziekte of een blijvende schade.

### Kan a-specifieke lage rugpijn weer overgaan?

In de meeste gevallen gaat de rugpijn vanzelf weer over. Bij sommige mensen is dit binnen enkele dagen, bij anderen kan dit een aantal weken duren. Bij de meeste mensen is de rugpijn binnen een of twee maanden verdwenen.

### Wat is er aan te doen?

De beste behandeling is beweging! Oftewel; het natuurlijk genezingsproces. Probeer daarom te blijven bewegen en uw dagelijkse bewegingen voort te zetten, ook al ervaart u pijn. Het lijkt soms onlogisch, maar beweging is de beste manier om er voor te zorgen dat de rug weer goed gaat functioneren. Pijn in de rug bij bewegen betekent hierbij niet dat bewegen schadelijk is. Onderzoek heeft aangetoond dat niet bewegen of het vermijden van bewegingen u rug meer kwaad doet dan goed. Probeer daarom bedrust zoveel als mogelijk te vermijden. Daar worden de spieren slap van en wordt het moeilijker om in beweging te komen.

Als dat toch niet goed lukt, u heeft veel pijn en moeite met bewegen of u heeft vragen over uw rugklachten, dan kan uw huisarts en/of fysiotherapeut u hierbij begeleiden.

### Röntgenfoto of scan?

Bij gewone lage rugpijn levert röntgenonderzoek of een scan geen bruikbare informatie op. Ze kunnen daarbij juist verwarring geven omdat eventuele afwijkingen op de foto (die ook vaak bij mensen voorkomen zonder lage rugklachten) onterecht als oorzaak worden gezien.

### **Medicijnen, fysiotherapie en manuele therapie**

Als u pijnstillers voor de rugklachten gebruikt kunt u die het beste op vaste tijden innemen, ook als u op dat moment even geen pijn hebt. Probeert u dat eerst eens enkele dagen. Als dit al enige tijd geholpen heeft, kijkt u dan of u geleidelijk aan weer zonder pijnstillers kunt. Gebruik bij voorkeur paracetamol. Als dat niet helpt zijn er andere middelen, zoals ibuprofen of diclofenac. Deze laatste kunnen bijwerkingen geven zoals maagpijn en misselijkheid. Laat u daarbij goed adviseren door uw huisarts of apotheek. Als u na ongeveer 2 a 3 weken niet goed hersteld bent, kunt u baat hebben bij fysio- en/of manuele therapie.

### **Hoe verder?**

A-specifieke rugpijn gaat meestal vanzelf weer over. De ergste pijn verdwijnt vaak binnen 2 weken. Gebruik pijnstillers niet langer dan 6 weken. De klachten kunnen soms verergeren of terugkerend van karakter zijn. De volgende adviezen kunnen u helpen in het voorkomen en verminderen van uw klachten:

- ✓ Vermijden van langdurige houdingen (zoals zitten en staan)
- ✓ Snel bukken en/of zwaar tillen
- ✓ Werken aan uw tiltechniek
- ✓ Letten op een goede (zit)houding en veel afwisseling
- ✓ Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen en fietsen zijn goede activiteiten om uw lichaam in conditie te houden
- ✓ Zorg voor ontspanning; te veel of langdurige stress is niet goed voor uw lichaam
- ✓ Zorg voor een goede conditie van o.a. uw rug en buikspieren

### **Fysiotherapie**

De fysiotherapeut kan u helpen bij het verbeteren van uw bewegingen, het verminderen van pijn en het verbeteren van de conditie. De praktijk beschikt over een oefenzaal met uitgebreide trainingsmogelijkheden

### **Manuele therapie**

De manueel therapeut is de specialist in het in beweging zetten van de gewrichten, van met name de wervelkolom. U merkt direct het resultaat in beweeglijkheid en in afname van pijn. Om de beweeglijkheid te onderhouden krijgt u oefeningen mee, of u gaat met uw manueel therapeut oefenen in de oefenzaal

### **Medisch Fitness**

U kunt onder begeleiding bij ons trainen, of u nou rugklachten heeft of ter preventie van (rug)klachten. De medisch fitness docenten kunnen u gericht begeleiden en hebben een korte lijn met onze (manueel) therapeuten. Op deze manier kan er met zorg voor u een op maat gemaakt oefenprogramma gemaakt worden.