

Lage rugpijn, bewegen en gezondheid

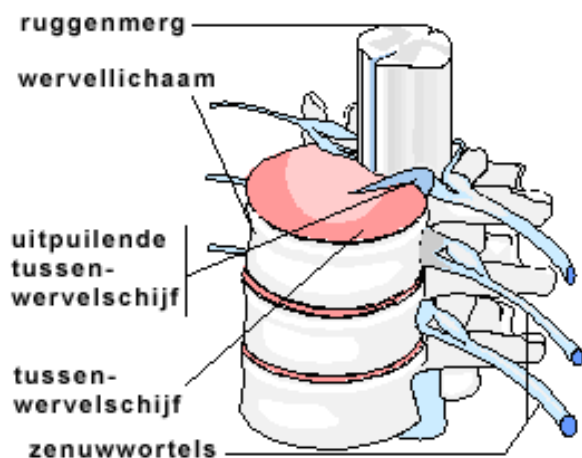
In deze folder vindt u informatie over lage rugpijn. Uw specialist heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie. Omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen.

Aspecifieke lage rugpijn

Veel mensen hebben rugklachten. Van alle Nederlanders krijgt 60% tot 90% ten minste een keer lage rugpijn. De klachten zijn vervelend en kunnen invloed hebben op allerlei aspecten van het dagelijks leven. In verreweg de meeste gevallen wordt er geen lichamelijke afwijking gevonden: er is dan sprake van aspecifieke lage rugpijn.

Anatomie

De rug is opgebouwd uit een 7 nekwervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels, 5 heiligbeenwervels en een staart. Al deze wervels zijn volgens een zelfde basispatroon opgebouwd (zie figuur). Er is een wervellichaam waaraan een wervelboog vastzit. Aan deze boog zijn uitsteeksels bevestigd met daaraan gewrichtjes. De wervellichamen zijn op elkaar gestapeld. Tussen twee wervels zit de tussenwervelschijf of discus. De wervelbogen vormen met elkaar een buis waarin het ruggenmerg verloopt. Tussen elke



twee wervels komt ter weerszijden een zenuw uit het ruggenmerg te voorschijn. Deze zenuwen gaan dan naar de armen of de benen en zorgen voor de beweging en het gevoel. Deze heeft een schokbrekereffect. Naarmate we ouder worden neemt de schokbrekerfunctie af.

Wanneer u met rugklachten op de polikliniek komt, wordt getracht om door middel van het verhaal dat u vertelt, aangevuld met de antwoorden op onze vragen (anamnese) een idee te vormen over de oorzaak. Daarna worden de rug en de benen onderzocht. Op deze manier wordt er een (voorlopig) beeld gevormd van wat de klachten zou kunnen veroorzaken. Hierna kan er een plan opgesteld worden voor behandeling of verdere onderzoeken.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Wat zijn de klachten bij lage rugpijn?

Lage rugpijn bevindt zich onderin de rug. De pijn kan uitstralen naar één of beide benen.

Wat zijn de oorzaken?

Bij meer dan 95 procent van de mensen met lage rugpijn wordt geen lichamelijke afwijking gevonden. Er is sprake van aspecifieke lage rugpijn. Het is niet duidelijk waar de pijn vandaan komt. Het is gebleken dat een verstoorde balans tussen belasting (de krachten op de rug) en belastbaarheid (wat iemand geestelijk en lichamelijk aankan) meespeelt. In andere gevallen is er wel een specifieke oorzaak aan te wijzen: een beknelde zenuw, een infectie, slijtage of een wervelbreuk. Vaak speelt ook onbewuste angst voor bewegen een grote rol.

Wanneer is behandeling nodig?

Het feit dat de oorzaak lastig is vast te stellen, betekent niet dat u geen pijn voelt of dat er sprake is van verbeelding. Acute klachten verdwijnen meestal in één tot zes weken vanzelf of zijn aanzienlijk minder geworden. De kans op terugkeer van de lage rugpijn is echter groot. Chronische klachten, waar na twaalf weken sprake van is, zijn veel moeilijker te behandelen.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Het staat onomstotelijk vast dat lichamelijke activiteit goed is voor ieders gezondheid: voor jong en oud.

Bij **acute lage rugpijn** moet u uw activiteiten tijdelijk verminderen, maar u moet wel in beweging blijven. Als u veel pijn heeft, kan uw arts een pijnstillert of ontstekingsremmer voorschrijven. Bedrust is meestal niet nodig: het kan zelfs het herstel vertragen. Langzaamaan kunt u weer meer gaan bewegen en sporten. Probeer zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan. Het is niet nodig om te wachten tot alle pijn is verdwenen. Behandeling (door arts of fysiotherapeut) is meestal niet nodig. Uw arts kan u meer informatie geven.

Wanneer de klachten **chronisch** dreigen te worden, kijkt uw arts niet alleen naar lichamelijke afwijkingen, hij kan ook informeren of u wellicht zorgen heeft, rouwt, last van doemdenken of angst voor bewegen heeft. Deze factoren kunnen een rol spelen bij rugklachten

Chronische lage rugpijn kan heel vervelend zijn, maar dat wil niet zeggen dat hierdoor veel leuke dingen, zoals sportief bewegen, niet meer gedaan kunnen worden. Door regelmatig bewegen wordt niet alleen de gezondheid bevorderd, maar ook het uithoudingsvermogen en de kracht van de rompsspieren (de spieren die de wervelkolom ondersteunen).

De grootste nadruk ligt op een verbetering van de rug- en buikspieren, maar de andere spieren mogen zeker niet vergeten worden. Door versterking van deze kan de belastbaarheid van de rug worden vergroot.

Door conditieverbetering en ontspanning leert u om beter om te gaan met de aanwezige pijn. Samen met anderen activiteiten ondernemen zorgt voor een dosis gezonde afleiding.

Oefeningen voor lenigheid, behendigheid en coördinatie, ontspannings- en ademhalingsoefeningen hebben ook een positieve invloed op de gezondheid. Deze kunnen een opstap vormen naar meer intensieve activiteiten.

Uw arts zal u uitleg en advies geven. Het is vooral belangrijk dat u beweegt, ook al heeft u pijn. U moet leren omgaan met de pijn en de beperkingen. In overleg met uw arts kunt u uw activiteiten geleidelijk uitbouwen.

Eventuele restpijn kan geen kwaad. Andere behandelingsmogelijkheden zijn eventueel oefentherapie, manipulatie of rugscholing.

Wat is minder geschikt?

Bewegingsactiviteiten waarvoor grote spierkracht is vereist en die veel beweging vragen van de rug zijn in het beginstadium af te raden. Ook activiteiten waarbij veel onverwachte bewegingen moeten worden gemaakt, zoals racketsporten, zijn in het begin ongeschikt.

Overbelasting kan voorkomen worden door een rustige opbouw van de bewegingsactiviteiten en door het correct uitvoeren van oefeningen.

Pijn

Hoe vervelend het ook kan zijn, pijn kan aanwezig zijn tijdens bewegingsactiviteiten. Dit moet echter geen reden zijn om niet door te gaan met bewegen. In overleg met uw arts of sportbegeleider kunt u een schema opstellen waarmee u uw activiteiten geleidelijk opbouwt.

Advies door een arts

Als u niet precies weet wat wel en niet voor u geschikt is, kan een arts u adviseren. Ook als u nog niet eerder aan bewegingsactiviteiten heeft deelgenomen of als u intensiever wilt gaan sporten, wordt overleg met een sportarts, revalidatiearts of sportfysiotherapeut aangeraden. Uw huisarts weet waar u terecht kunt voor een dergelijk advies.

Wat kunt u zelf doen om rugklachten te voorkomen?

In het voorkomen van rugpijn kunt u zelf een rol spelen:

- Zorg dat u in een goede conditie bent door oefeningen of sporten
- Zorg dat u lichamelijk en geestelijk in balans bent
- Signaleer tijdig wanneer het u lichamelijk of geestelijk teveel wordt

Beweegtips

Hier volgen nog een paar tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven.

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past
- Beweeg samen: gezellig en motiverend
- Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week
- Houd de rug goed warm
- Bouw de activiteiten geleidelijk op
- Na een goed opbouwprogramma is sport zonder beperking mogelijk
- Draag schoenen met goede demping in de zolen
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan
- Pijn hoeft geen reden te zijn om niet te bewegen
- Raadpleeg u arts voordat u intensief gaat bewegen
- Ook Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) activiteiten zijn geschikt bij rugklachten
- Raadpleeg u arts als de beweeglijkheid van de rug afneemt en als er plotselinge verslechtering van de pijnklachten optreedt.
- Ondanks alles, vergeet niet te genieten!

NB: Als u let op de spelregels, dan kunnen chronisch lage rugpijn en bewegen een uitstekend en vooral gezond koppel vormen!

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u op de volgende websites kijken:

www.zorgvoorbeweging.nl

www.orthopedie.nl

Contact

Telefoon

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 5050. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Website

Op www.meandermedischcentrum.nl vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.

Heeft u nog vragen?

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over uw onderzoek/ behandeling, stelt u deze dan aan de specialist. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. _____ ?
2. _____ ?
3. _____ ?
4. _____ ?
5. _____ ?
6. _____ ?