

Lage rugpijn

De meest gestelde vragen over lage rugpijn en fysiotherapie

Wat is lage rugpijn?

Lage rugpijn wordt ook wel spit of lumbago genoemd. Bij rugpijn zijn de spieren, banden en gewrichten in uw rug eigenlijk 'uit vorm' of 'uit balans'.

Hoe vaak komen lage rugklachten voor en bij wie?

Vier op de vijf mensen hebben last van rugklachten. Sommigen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug.

Wat zijn de risicofactoren?

Onder andere de volgende factoren kunnen de kans op rugpijn vergroten:

- veel tillen in combinatie met draaiende bewegingen (met name als u dit doet met gestrekte benen/knieën)
- lang in één houding zitten of staan
- repeterend werk doen (bijvoorbeeld veel met een muis achter de computer of in een fabriek werken)
- plotselinge, hevige inspanningen
- blootstelling aan veel trillingen (bijvoorbeeld door trillende voertuigen of machines)
- overgewicht
- stress
- roken

Wat zijn de klachten en symptomen van lage rugpijn?

Bij lage rugpijn heeft u pijn in uw onderrug die kan uitstralen naar uw bil of been. Vooral lang staan of zitten, maar ook bewegen, kan pijnlijk zijn. Waar rugpijn vandaan komt, is lastig om aan te geven. Meestal is er geen sprake van ziekte of blijvende schade.

Wat is er aan de klachten te doen?

Rugpijn kan een vervelende invloed hebben op uw dagelijkse leven, maar het is prettig om te weten dat rugpijn vaak vanzelf weer overgaat. De fysiotherapeut kan u helpen bij het verminderen van uw rugklachten, maar u speelt hier zelf ook een belangrijke rol in.

Wat kan ik zelf doen?

Het belangrijkste advies is om zo normaal mogelijk te blijven bewegen, ondanks dat dit lastig kan zijn. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat niet bewegen meer kwaad doet dan goed. Het motto is: blijf bewegen, maar forceer niets! Zwaar huishoudelijk werk, zwaar tillen of lang in één houding staan of zitten kunt u daarom beter vermijden.

Het helpt om af en toe te wisselen van houding of een stukje te lopen. Vergeet niet om rustmomenten te nemen, zodat u even kunt ontspannen. Stress zorgt namelijk

voor een gespannen houding en dit vergroot uw kans op rugpijn.

Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kán het gewoon niet anders. Probeer in ieder geval om niet langer dan twee dagen in bed te blijven, anders wordt uw rug stijf en zijn uw spieren niet meer gewend aan beweging en inspanning.

Als u veel pijn hebt, kunt u pijnstillers nemen. Neem uw medicijnen wel op vaste tijdstippen en bouw het gebruik langzaam af als u wilt stoppen. Na maximaal een week kunt u weer langzaam beginnen met het opbouwen van uw dagelijkse bezigheden.

Dit is wat u kunt doen:

- als u iets tilt, houd dan het voorwerp dicht tegen uw lichaam aan.
- zak door uw knieën met optillen.
- voorkom dat u met uw rug draait als u een zwaar voorwerp tilt.
- wissel af en toe van houding (als u zit, probeer dan om iedere 20 à 30 minuten te gaan staan en vice versa).
- gebruik een stoel met goede steun in uw onderrug, ga niet zitten op lage of zachte stoelen.
- zorg dat uw werkplek een prettige hoogte heeft.
- zorg voor ontspanning
- blijf fit door regelmatig te bewegen: wandelen, fietsen, zwemmen, etc.

Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?

Als u niet zeker weet wat u wel of niet mag doen, kunt u met uw vragen terecht bij de fysiotherapeut. Hij helpt u om te herstellen van uw rugklachten en zorgt dat u uw dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken. De bedoeling van de behandeling is dat u uiteindelijk zelf weet wat u moet doen op het moment dat uw klachten heeft.

Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?

De fysiotherapeut geeft u advies en oefeningen. Bij rugklachten kunnen deze oefeningen ervoor zorgen dat u zich beter voelt. U krijgt oefeningen die aansluiten bij de problemen die u ervaart wanneer u beweegt.

Wanneer kan ik mijn rug weer gewoon belasten?

Na enkele dagen tot een week mag u uw rug weer wat meer belasten en kunt u uw normale activiteiten langzaam opbouwen.