

Omgaan met lage rugpijn

Informatie en adviezen

U hebt zojuist het spreekuur in het ziekenhuis bezocht. De arts heeft vastgesteld dat er geen grote afwijkingen aan uw rug zijn. Dit betekent echter niet dat er niets aan de hand is en uw klachten overdreven zijn. Rugpijn gaat bijna altijd vanzelf over. Als u echter langere tijd last hebt van rugpijn kan uw leven hierdoor behoorlijk beïnvloed worden. Het is daarom belangrijk zo snel mogelijk grip op uw situatie te krijgen en uw normale activiteitenpatroon weer op te pakken



In onze video 'Omgaan met lage rugpijn' geven wij u informatie over allerlei aspecten van lage rugpijn.

In deze brochure kunt u de informatie uit deze video, aangevuld met algemene praktische adviezen, nog eens nalezen.

De adviezen die wij u in deze brochure geven zijn gebaseerd op de resultaten van wetenschappelijk onderzoek.

Het spreekuur

Tijdens uw bezoek aan hebben wij een aantal zaken onderzocht. Op basis van de door u ingevulde vragenlijsten, het lichamelijk onderzoek, uw persoonlijke bevindingen en de röntgenfoto's hebben wij gekeken:

- of er sprake is van een hernia
- of een tumor of een ontsteking de oorzaak van uw klachten zou kunnen zijn
- of er afwijkingen in de wervelkolom te zien zijn, zoals een kromming in de rug of scheefstand.

Wij hebben hierbij gelukkig geen afwijkingen kunnen ontdekken.

Verder onderzoek, bijvoorbeeld met behulp van een CT-scan of MRI is in uw situatie niet nodig. Deze onderzoeken leveren voor u geen extra informatie op.

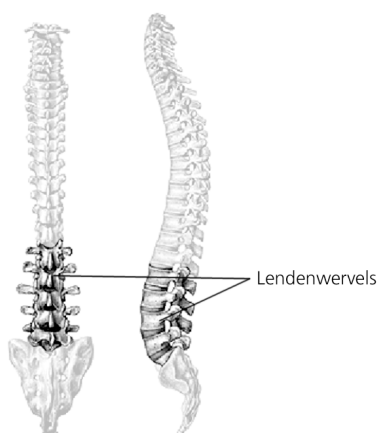
De rug

De wervelkolom

De wervelkolom heeft vanaf de zijkant gezien een S-vormige kromming, die zorgt voor een goede balans en veerkracht (zie figuur 1).

In de onderrug liggen de vijf lendenwervels, die op het heiligbeen staan.

De wervelkolom omsluit en beschermt het ruggenmerg waarin zich de zenuwbanen bevinden. Deze vertakken zich van hieruit in het lichaam (zie figuur 5).

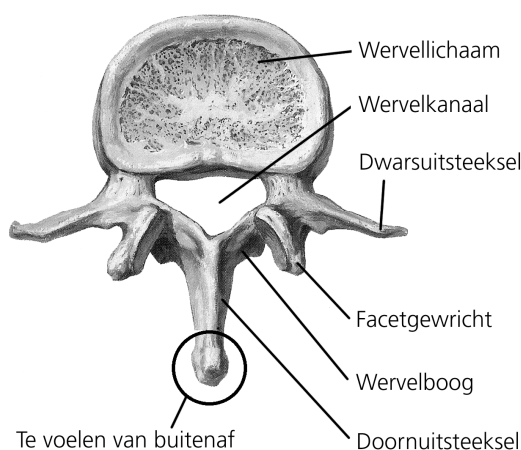


Figuur 1

De wervels

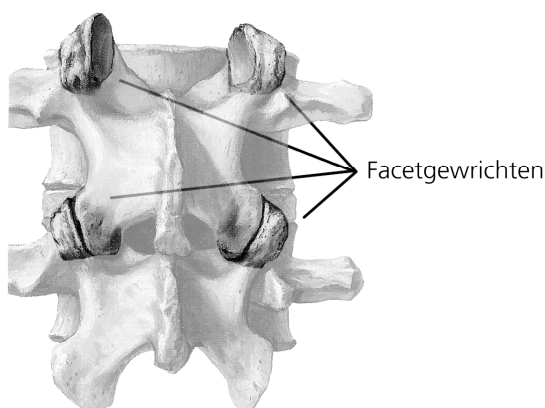
Iedere wervel heeft aan de voorzijde een wervellichaam en aan de achterzijde een wervelboog (zie figuur 2 en 3). Ook heeft elke wervel twee bovenliggende en twee onderliggende facetgewrichten. Aan de zijkant van de wervelboog bevinden zich twee dwarsuitsteeksels en aan de achterzijde bevindt zich het doornuitsteeksel. Het uiteinde van de doornuitsteeksels zijn de knobbels die u op uw rug kunt voelen.

Bovenaanzicht wervelschijf



Figuur 2

Achteraanzicht wervelkolom



Figuur 3

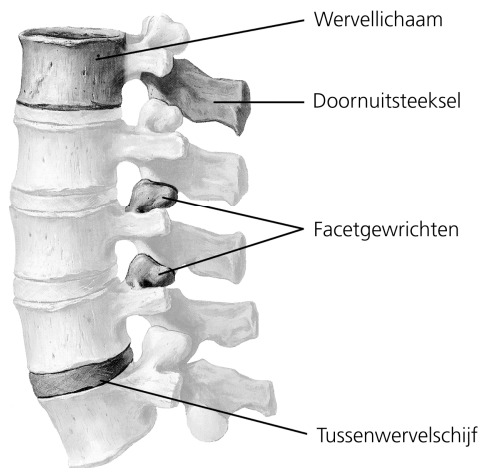
De tussenwervelschijven

Tussen de wervels liggen de tussenwervelschijven, die een zeer belangrijke functie hebben (zie figuur 4). Iedere tussenwervelschijf functioneert als draaischijf en schokdemper, waardoor de wervelkolom de belasting soepel kan opvangen.

Samen met de wervelgewrichtjes (facetgewrichten) en de spieren maken ze de beweeglijkheid van de wervelkolom mogelijk.

De beweeglijkheid van twee afzonderlijke wervels en hun tussenwervelschijf is in principe vrij beperkt. De stand van de facetgewrichten bepaalt of een draaibeweging, een buiging naar voren of opzij mogelijk is. De lendewervels kunnen met name naar voren en opzij buigen.

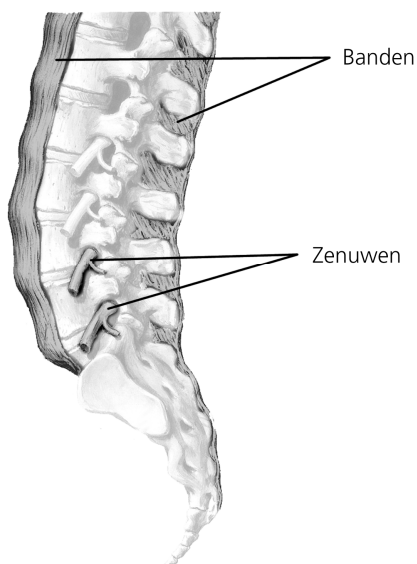
Zijaanzicht wervelkolom



Figuur 4

Naast de tussenwervelschijven en facetgewrichten worden de wervels ook nog met elkaar en het bekken verbonden door strakke banden (zie figuur5).

Zijaanzicht wervelkolom

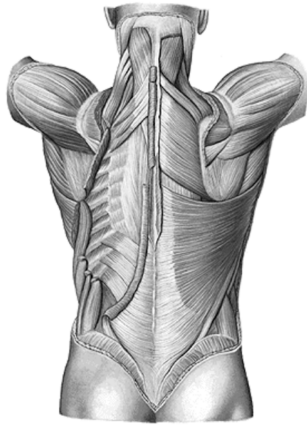


Figuur 5

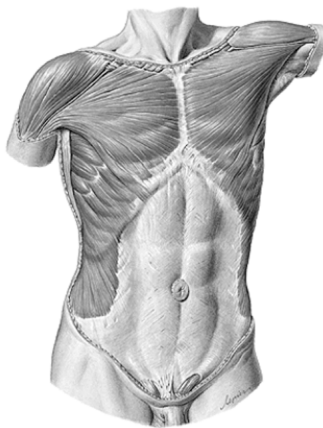
Het spierkorset

Voor een goed functioneren van de wervelkolom zijn de spieren zeer belangrijk. Het is hun taak de beweeglijke wervelkolom van alle kanten te ondersteunen en in de goede stand te houden.

Dankzij de spieren is de wervelkolom in staat gewicht te dragen. Vooral de buik- en rugspieren zijn van groot belang. Deze combinatie van spierbundels noemt men ook wel het spierkorset (zie figuur 6 en 7).



Figuur 6



Figuur 7

Belasting van de rug

De rug wordt het minst belast als we liggen.

Ook als we lopen wordt de rug niet overmatig belast, wat voornamelijk te danken is aan het spierkorset. Pas bij zitten en vooral bij bukken en tillen komt de wervelkolom meer onder druk te staan.

Als we voorover bukken worden de banden, de gewrichtjes en vooral de tussenwervelschijven in de wervelkolom, behoorlijk belast.

De rug werkt dan als een soort scharnier.

Dankzij de elastische en sterke tussenwervelschijven kan deze scharnierbeweging soepel verlopen.

De wervelkolom zelf is vrij sterk en goed beweeglijk. Toch zijn het de spieren die zorgen voor de beweeglijkheid en de kracht die nodig is voor het verrichten van allerlei activiteiten.

Veranderingen in de wervelkolom tijdens het ouder worden

Tijdens een mensenleven verandert geleidelijk aan de structuur van de wervelkolom.

Dat komt niet alleen door de dagelijkse belasting of zwaar werk, maar ook door het ouder worden.

Vooraf de tussenwervelschijf verliest dan aan dikte en elasticiteit. Vaak is er geen duidelijke relatie tussen de veranderingen van de tussenwervelschijven en het ontstaan van lage rugklachten.

Lage rugpijn

Bij lage rugpijn zit de pijn in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Deze pijn straalt soms uit naar een of beide benen.

Wat veroorzaakt de lage rugpijn?

Eigenlijk weten we niet waardoor lage rugpijn ontstaat. Er is helaas ook geen onderzoek mogelijk om dit exact te achterhalen.

Wel weten we dat de kleine gewrichtjes, de tussenwervelschijven en met name de aanhechting van de spieren en banden een rol spelen bij het hebben van lage rugklachten.

Tevens weten we dat de klachten soms veroorzaakt worden door een verkeerde houding of beweging.

Maar ook factoren als overgewicht, roken, psychische stress en een slechte lichamelijke conditie kunnen een rol spelen bij het ontstaan van lage rugpijn.

Kan deze pijn kwaad?

Het antwoord op deze vraag is kort en duidelijk: nee!

De pijn betekent in uw situatie niet dat er iets beschadigd wordt.

Hebben alle patiënten dezelfde klachten?

Er is een grote variatie in het klachtenpatroon van mensen met lage rugpijn. De klachten kunnen zowel van persoon tot persoon verschillend zijn als van dag tot dag.

Misverstanden over lage rugpijn

Versleten rug

Wellicht is het begrip 'slijtage' van de rug al genoemd door uw huisarts, specialist of fysiotherapeut. Veroudering van de rug is een normaal verschijnsel, net zoals bijvoorbeeld het ontstaan van rimpels.

Scheefstand

Vaak wordt gezegd dat de rug scheef staat. Een kaarsrechte rug komt vrijwel nooit voor. Veel mensen hebben van nature lichte krommingen. Dit is een normaal verschijnsel en wordt meestal veroorzaakt door de houding die u aanneemt.

Het is een fabel dat een rug 'rechtgezet' kan worden. Dit laat de bouw van de wervelkolom niet toe.

Rolstoel

Er is niemand die vanwege lage rugklachten invalide wordt of in een rolstoel terecht komt.

Beperkingen

Veel mensen veronderstellen dat zij met lage rugpijn zichzelf beperkingen moeten opleggen. Dit is echter niet noodzakelijk.

Factoren die de rugpijn beïnvloeden

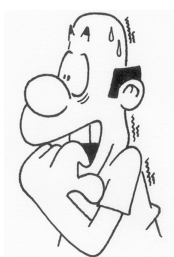
De pijn in uw rug en benen kan door meerdere factoren beïnvloed worden, zoals emoties en stress, de angst om pijn te krijgen en uw werksituatie.



Als u hiermee goed weet om te gaan, kunt u zelf op een positieve manier invloed uitoefenen op uw klachten.

De invloed van emoties en stress op uw klachten

Emoties en stress zorgen ervoor dat uw spieren zich gaan spannen, zelfs in rust. Hierdoor kunnen de lage rugklachten toenemen. Misschien heeft u dit zelf ook al eens meegemaakt.



Probeer zoveel mogelijk activiteiten te ondernemen waarbij u echt kunt ontspannen. Welke soort activiteiten dit zijn maakt eigenlijk niet zoveel uit. Ontspannen is het voornaamste doel. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen, naar uw favoriete muziek luisteren, ontspanningsoefeningen doen of neem een warm bad. Dit zal een gunstige invloed hebben op uw rugklachten.

Angst om pijn te krijgen

Als u last krijgt van lage rugpijn is het heel normaal dat u de activiteiten die klachten geven zoveel mogelijk wil vermijden. Veel mensen blijven bijvoorbeeld in bed of op de bank liggen en proberen zo min mogelijk te bewegen. Dit geeft echter alleen verlichting op korte termijn.



Rust en een gebrek aan beweging doen namelijk meer kwaad dan goed!

Als u te weinig beweegt leidt dit tot stijfheid, worden uw spieren slapper en gaat uw conditie achteruit. Hierdoor kunt u weer sneller klachten krijgen.

De invloed van werk op uw klachten

Zwaar lichamelijk werk is vrijwel nooit schadelijk voor uw rug.

Er zijn slechts enkele beroepsgroepen die een verhoogd risico hebben op rugklachten, bijvoorbeeld stratenmakers en heftruckchauffeurs.



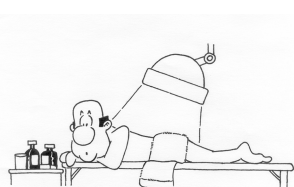
Een onplezierige werksituatie, slechte relaties met uw leidinggevende of collega's hebben meer invloed op uw rugklachten dan de lichamelijke belasting van uw werkzaamheden.

De gedachte dat rugpijn helemaal weg moet zijn voordat u uw werk of huishouden weer kunt hervatten is onjuist. Een snelle hervatting van uw werkzaamheden bevordert juist het herstel.

In overleg met de bedrijfsarts en uw leidinggevende kan bekeken worden of het nodig is maatregelen te treffen om uw werksituatie tijdelijk aan te passen.

Andere behandelingen

Een groot aantal andere behandelingen wordt soms gebruikt bij lage rugpijn.



Deze behandelingen kunnen de pijn voor een korte periode verlichten, maar uit onderzoek is gebleken dat geen van allen u sneller zal doen herstellen, de rugpijn doet verdwijnen of voorkomt dat de rugpijn weer terugkomt.

Ook is aangetoond dat geen enkel medicijn uw probleem kan oplossen. Medicijnen verzachten de pijn, waardoor u meer vertrouwen zult hebben om uw dagelijkse activiteiten te hervatten en te blijven uitvoeren. Het slikken van medicijnen is een tijdelijke maatregel. Slik deze medicijnen dan ook niet langer dan vier weken. Doe dit in overleg met uw huisarts.

Bewegen

Een goede lichamelijke conditie is belangrijk bij het voorkomen en behandelen van rugklachten.

Alleen bewegen en oefenen blijken effectief te zijn bij het oplossen van rugklachten.

In negentig procent van de gevallen blijkt het aanpassen van uw activiteitenpatroon al voldoende te zijn om binnen enkele weken weer normaal te functioneren.

Welke activiteiten zijn voor u het meest geschikt?

Op deze vraag is geen eenduidig antwoord op te geven.

Zoek uit welke vorm van bewegen het beste bij u past. Het is vooral van belang te kiezen voor activiteiten die ook goed in te passen zijn in uw dagelijks leven.

Dan blijft u ook gemotiveerd om deze activiteiten te blijven doen.

Neem uzelf voor elke dag iets te doen om uw conditie te verbeteren, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of een andere sportactiviteit.

Het is vooral van belang hoe vaak, hoe lang en hoe intensief u deze activiteiten uitoefent. De activiteiten hebben voor u pas effect als ze extra inspanning van u vergen.

Het is mogelijk dat een bepaalde activiteit te veel klachten geeft. In dat geval kunt u het beste met uw arts of fysiotherapeut overleggen of de activiteit voor u wel de geschiktste is.

Maak daarnaast bewegen een onderdeel van uw dagelijkse routine. Neem vaker de trap en doe een boodschap met de fiets of te voet in plaats van met de auto. Zo oefent u dagelijks en wordt uw conditie ongemerkt beter.

Doe zo snel mogelijk weer zo normaal mogelijk!



Kortom: U bent zelf de enige persoon die daadwerkelijk iets kan doen om het herstel van uw rugklachten te bevorderen. De belangrijkste adviezen die wij u hebben gegeven:

- Zorg dat u elke dag actief bent, ondanks de pijn. Begin met lichte activiteiten, die u elke dag iets meer kunt opbouwen. Uw fysiotherapeut kan u adviseren welke aanpak voor u het meest geschikt is.
- Probeer uw dagelijkse werkzaamheden zo snel mogelijk weer op te pakken
- Doe regelmatig aan sport.

Contact met de huisarts

Uw huisarts ontvangt twee dagen na het wervelkolomspreekuur een verslag van alle bevindingen.

Als u er behoefte aan heeft dit verslag te bespreken, kunt u hiervoor zelf een afspraak maken met uw huisarts.

U kunt samen met uw huisarts bekijken op welke manier u uw activiteiten langzaam weer in zwaarte gaat opbouwen. Bovendien kunt u in overleg bepalen of u hier wel of geen begeleiding door een fysiotherapeut bij nodig hebt.

Wanneer moet u in elk geval contact opnemen met de huisarts?

Wij adviseren u contact op te nemen met de huisarts

- Als er een duidelijke verandering in uw klachtenpatroon optreedt.
- Als u niet goed kunt plassen is dit een dringende reden om direct contact op te nemen met de huisarts. Deze complicatie komt gelukkig zelden voor.

Als de rugklachten terugkomen

Als u eenmaal rugpijn heeft gehad, kan deze vaker terugkomen. Dit betekent niet dat de situatie dan ernstig is.

Raak niet in paniek! Blijf actief en neem zonodig medicijnen om de pijn te verlichten.

Neem contact op met uw huisarts als uw klachten duidelijk veranderd zijn.

Orthopedie

Meldpunt Oost 11

Afsprakennummer 088 - 459 7433

Informatienummer 088 - 459 7823

Neurologie

Meldpunt West 02

Afsprakennummer 088 - 459 7817

Informatienummer 088 - 459 7811

Fysiotherapie

Meldpunt West 06 (Revalidatie)

Telefoon: 088 - 459 77 30

Internet

www.orbismedischcentrum.nl