



A-specifieke lage rugpijn

Waarom is bewegen bij dit type rugpijn belangrijk?

Van de gehele bevolking heeft 60-90% tenminste een keer in het leven lage rugpijn. Jaarlijks komt lage rugpijn voor bij ongeveer 5 % van de bevolking. De eerste periode van rugpijn begint meestal wanneer mensen tussen de 20 en 55 jaar zijn. Het natuurlijke beloop van lage rugpijn is meestal gunstig; bij 80-90 % van de mensen met lage rugpijn verdwijnen de klachten spontaan binnen vier tot 6 weken. Soms straalt de pijn uit naar de billen of bovenbenen. De pijn kan plotseling ontstaan of meer geleidelijk en is soms hevig of juist zeurend. De pijn kan verergeren door bepaalde houdingen, bewegingen en belastende activiteiten zoals stillen en er kan sprake zijn van ochtendstijfheid.

De pijn kan continu aanwezig zijn of wisselend. Bij 90-95% van de gevallen van lage rugpijn is geen specifieke oorzaak aanwijsbaar, zoals een ongeval, een tumor, een ontsteking of een hernia (HNP). Men noemt deze rugpijn dan aspecifiek. Er zijn een aantal factoren die het ontstaan van lage rugpijn in negatieve zin beïnvloeden. Deze factoren zijn o.a.: vaak tillen, vaak draaien en buigen van de romp, zware handenarbeid, blootgesteld worden aan trillingen (bijvoorbeeld vrachtwagenchauffeurs), slechte lichamelijke conditie en spierslakte, zittende beroepen, roken, stress, emoties, angsten, depressieve gevoelens en het voorkomen van lage rugpijn in de familie.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen met lage rugpijn die actief blijven een beduidend beter resultaat bereiken dan mensen die bedrust nemen of niet actief blijven. Het is dus heel belangrijk om ondanks de klachten actief te blijven. Dit doet u door te blijven bewegen en bijvoorbeeld meerdere malen per dag te gaan lopen, fietsen of te sporten. De meest geschikte manier om met uw klachten om te gaan is dus het op een gepaste wijze voortzetten van uw activiteiten/ werkzaamheden. U zult hierbij samen met uw fysiotherapeut een evenwicht moeten zoeken tussen belasting (wat u allemaal doet) en belastbaarheid (wat uw rug op het moment aankan). Samen kunt u vervolgens een opbouw maken in de belasting zodat hetgeen uw rug aan kan ook toe zal nemen. Het is goed als u probeert afleiding te zoeken wanneer u pijn heeft en te streven naar een actieve levensstijl. Slechte manieren om met uw klachten om te gaan zijn: weinig bewegen als gevolg van de rugpijn, bepaalde activiteiten willen vermijden of veel rusten om de pijn te verminderen. Tijdens de therapie moet u een beeld krijgen van wat er bij u aan de hand is en wat u zelf aan de klachten kunt doen, ook als deze eventueel terugkomen na het beëindigen van de therapie. Besef dat bewegen goed is voor uw rug en niet schadelijk. Mogelijk moet u tijdelijk een stapje terug doen in activiteiten. De behandeling zal, afhankelijk van uw klachten, verder bestaan uit: spierversterkende en stabiliserende oefeningen, oefeningen voor het verbeteren van de beweeglijkheid van de lagede rug, massage, advies en t.a.v. bewegen en begeleiding bij het hervatten van werkzaamheden of sport.



A-specifieke lage rugpijn

Het is belangrijk dat u zelf actief deelneemt aan de behandeling en dat u zelf thuis oefent. Alleen op deze wijze kunt u sneller genezen. Ook als u weer klachtenvrij bent is het goed als u lichamelijk actief blijft, bijvoorbeeld door te gaan sporten. Hierdoor verkleint u het risico van het terugkomen van de klacht en blijft u beter in conditie. Indien u nog vragen heeft naar aanleiding van deze informatie kunt u zich richten tot uw behandelend fysiotherapeut of manueeltherapeut.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl