

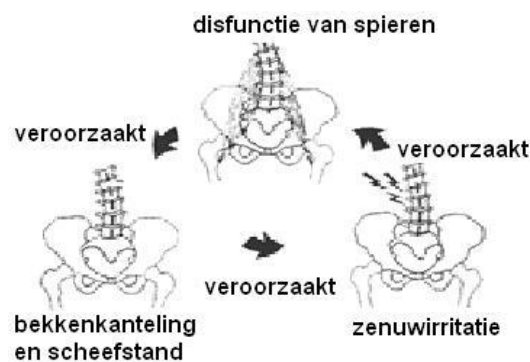
Orthopedie

Rugklachten

Algemeen

Inleiding

Rugpijn is een van de meest voorkomende aandoeningen in de westerse wereld. Men schat dat 80 – 90% van de mensen op enig moment in het leven wel eens een episode van rugpijn doormaakt. De kosten die het gevolg zijn van het ziekteverzuim en de behandeling van rugklachten zijn gigantisch. Schattingen spreken van ca.2 miljard euro per jaar. Een zoektocht over het internet levert duizenden verwijzingen op, waar de leek door de bomen het bos niet meer ziet. De klachten rondom rug en bekken, die vaak niet goed geduid of begrepen worden leiden vaak tot verschillende diagnoses van verschillende behandelaars. Omdat vaak al niet eens duidelijk is wat de diagnose is, bestaat er een veelheid van behandelingen, waarvan vele even onbewezen als onwerkzaam zijn. Met deze tekst willen we proberen enig overzicht aan te brengen en aan te geven wat wel en wat geen reële verwachtingen zijn.



Figuur 1. De vicieuze cirkel bij rugklachten

Anatomie

Alvorens op de diverse soorten rugklachten in te gaan is een beschrijving van de anatomie noodzakelijk. De wervelkolom heeft een centrale plaats in het bewegingsapparaat. Hij bestaat uit 7 nekwervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels en het heiligbeen. Tussen twee wervellichamen ligt telkens een tussenwervelschijf, en deze 23 tussenwervelschijven verhogen de elasticiteit en de bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom.

De wervels zijn verder onderling verbonden door de kleine facetgewrichten die aan de achterzijde als het ware dakpansgewijs over elkaar liggen. Deze zorgen ervoor dat enige beweging tussen de wervels onderling mogelijk is. De wervelbogen aan de achterzijde komen bijeen in het doornuitsteeksel. Deze bogen begrenzen aan de achterzijde het

wervelkanaal waarin het ruggenmerg en verder naar beneden de bundel zenuwen ligt die uit het ruggenmerg komt (de paardenstaart genoemd). Tussen twee bogen verlaten telkens links en rechts de zenuwen het wervelkanaal. Tussen de doornuitsteeksels bevindt zich een straffe bindweefselband (ligament). Tussen de bogen is het gele band (ligamentum flavum) uitgespannen. Rondom de wervellichamen bevindt zich tenslotte ook nog een ligament aan voor- en achterzijde, een ligament dat van boven naar beneden loopt en dat de wervels als het ware in een straf korset houdt.

Veranderingen aan de wervelkolom

Verouderingsverschijnselen (degeneratieve veranderingen of slijtage) zijn normale verschijnselen, die bij iedereen in meerdere of mindere mate optreden. In welke mate is waarschijnlijk grotendeels bepaald door erfelijkheid en aanleg, zodat je nogal eens ziet dat bepaalde families daar mee behept zijn. Slijtage door bezigheden of werk komt minder voor dan men algemeen denkt(iets anders is dat rugklachten wel bij bepaalde werkzaamheden wat meer kunnen voorkomen). Wel bekend is dat roken versterkt aanleiding geeft tot degeneratie van de tussenwervelschijf.

De degeneratie begint vaak met een uitdrogen van de tussenwervelschijf. Deze wordt hierdoor minder elastisch en verliest aan volume en dus aan hoogte. Hierdoor kan de tussenwervelschijf (of eigenlijk de band erom heen) wat gaan uitpuilen, waardoor de ruimte in het wervelkanaal afneemt. Door het hoogteverlies gaat het gele band plooiën. Verder kan er vergroting van de gewrichtsvlakjes van de facetgewrichten ontstaan (hypertrofie) en door deze oorzaken(alleen of in combinatie) kan het wervelkanaal ernstig vernauwd raken (stenose). Dit speelt des te meer naarmate het wervelkanaal in aanleg al niet erg ruim is. De slijtage verschijnselen kunnen zichtbaar gemaakt worden op röntgenfoto's en MRI scan, al is het belangrijker er nu al op te wijzen dat zichtbare slijtage niet gepaard hoeft te gaan met klachten en dat omgekeerd veel klachten bij normale MRI scan kunnen bestaan.

Symptomatische rugklachten

Dit zijn rugklachten, pijn in de rug, die optreden als symptoom van een duidelijke onderliggende oorzaak. Voorbeelden hiervan zijn:

- ontsteking van een wervel of tussenwervelschijf:
Vaak is niet bekend hoe men aan een dergelijke ontsteking komt, de verwekker is meestal een alledaagse bacterie. Ernstige degeneratie van een tussenwervelschijf met reactieve veranderingen in de aangrenzende dekplaten van de wervels. Deze vorm van rugpijn wordt de laatste tijd vaker herkend als oorzaak van rugklachten. De klachten worden gevoeld diep midden onder in de rug en treden vooral op bij belastingen en verdwijnen in rust. Degeneratieve veranderingen zijn op een MRI goed zichtbaar. Bij twijfel of de pijnklachten daadwerkelijk uit een degeneratieve tussenwervelschijf komen, kan röntgencontrast ingespoten worden (discografie). Niet alleen kan dan bekeken worden of de tussenwervelschijf versleten is, maar ook of deze bij het opspuiten de bij de patiënt herkenbare rugpijn provoceert.

Het vastzetten van twee wervels aan elkaar of het plaatsen van een kunstdiscus kan bij dit soort van klachten een oplossing bieden.

- Aan reuma verwante aandoeningen: zoals de ziekte van Bechterew.
- Tumor: Van sommige tumoren is bekend dat ze naar de botten kunnen uitzaaien (borstkanker, prostaatkanker). Daarnaast zijn er tumoren die in de wervels zelf kunnen ontstaan (b.v. ziekte van Kahler). Bij patiënten, bij wie een andere tumor bekend is en die tevoren geen rugklachten hadden dient men hierop bedacht te zijn.

Behandeling van lage rugklachten

Zoals hierboven al gezegd bestaat er een veelheid van inzichten en behandelingen, terwijl van de meeste behandelingen de waarde boven het natuurlijk verloop niet is bewezen. Daarnaast laat het spontane beloop soms grote schommelingen zien van veel

naar weinig klachten, zodat het toeschrijven van een verbetering aan een bepaalde behandeling niet altijd terecht is. Het kan net zo goed zijn dat de patiënt profiteert van een spontane verbetering.

In de preventieve sfeer kan men de rug ontzien door niet te roken, voldoende lichaamsbeweging te nemen, overgewicht te vermijden en geen langdurige eenzijdige houdingen aan te nemen.

De meeste patiënten zullen voor behandeling in eerste instantie worden verwezen naar een fysiotherapeut. Onder diens begeleiding zullen klachten vaak verbeteren. Als dat niet het geval is gaan mensen vaak ook zelf allerlei dingen proberen. Dit met wisselend succes, maar men dient te bedenken dat ook het klachten patroon wisselt.

Voor een operatieve behandeling komen er van alle patiënten slechts zeer weinig in aanmerking. De operaties bestaan meestal uit het vastzetten van een of meer wervels of het inbrengen van een kunstdiscus. Deze patiënten zullen alvorens tot zo'n ingrijpende behandeling wordt overgegaan, eerst uitvoerig worden geanalyseerd door fysiotherapie, korset, röntgenfoto's, MRI.

Conclusie

Rugklachten komen heel veel voor, hebben veel verschillende oorzaken en doorgaans een gunstig beloop. Slijtage van de rug is een continu proces dat met geen enkele behandeling te stoppen valt. Elke behandeling is erop gericht om met zo min mogelijk middelen een zo langdurig mogelijke klachtenvrije periode te bereiken. Dit begint altijd met b.v. fysiotherapie, soms met langdurig succes, doch soms kan operatief ingrijpen gewenst of noodzakelijk zijn. In het algemeen blijven patiënten met chronische lage rugklachten een moeilijk te behandelen groep waarbij men altijd op zijn tellen moet passen om niet te snel ingrijpende behandelingen uit te voeren.

Vragen / Bereikbaarheid

Heeft u tijdens uw behandeling vragen en/of problemen, blijf er niet mee rondlopen maar neem contact op met de polikliniek Orthopedie of een van de orthopedie-consulenten.

Orthopedie-consulent

Locatie Venlo	Locatie Venray
routennummer 74	routennummer 11
☎ (077) 320 64 25	☎ (0478) 52 28 03
✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl	✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl

De orthopedie-consulenten zijn bereikbaar

Ma t/m do van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur

Vrijdags van 8.30 tot 12.30 uur

Algemene vragen

Polikliniek Orthopedie *Bereikbaar tijdens kantooruren*

Locatie Venlo	Locatie Venray
routennummer 74	routennummer 11
☎ (077) 320 68 70	☎ (0478) 52 24 46

Na de ingreep, buiten kantooruren bij **spoedeisende medische problemen**

Verpleegafdeling Orthopedie

Locatie Venlo	Locatie Venray
routennummer 90 laag 3	routennummer 84 laag 3
☎ (077) 320 66 78	☎ (0478) 52 21 30

Spoedeisende Hulp (SEH)

☎ (077) 320 58 10

Wilt u meer informatie bezoek dan onze website:

www.viecuri.nl

Kies uw specialisme / Orthopedie

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl