

Sportgeneeskunde

Rugklachten

Lage rugpijn

Inleiding

Pijn laag in uw rug komt vaak voor en kan veel verschillende oorzaken hebben. De klachten kunnen geleidelijk of plotseling ontstaan. Verder kunnen de klachten zeurend of heftig pijnlijk zijn.

Bij bepaalde houdingen of bewegingen kan de pijn toenemen. Soms kunt u door de pijn amper nog bewegen. Na lang stilzitten of liggen is de rug vaak extra stijf en pijnlijk.



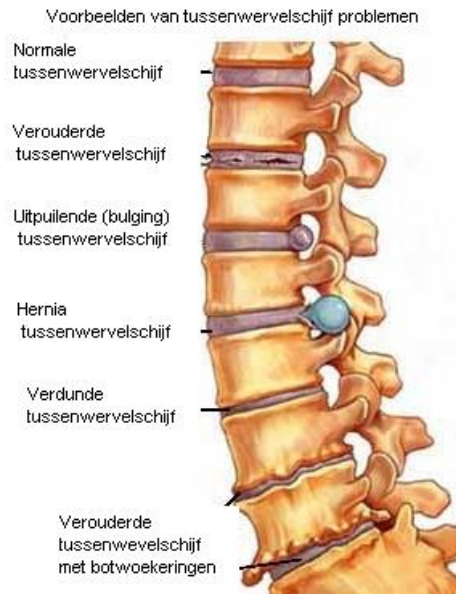
Figuur 1. Lage rugklachten (bron: spine-endoscopy.net)

De pijn zit vaak onder in uw rug. Soms zit de pijn in het midden maar vaak zit de pijn iets meer naar de linker- of rechterkant van uw rug. De pijn kan ook uitstralen naar een bil of been, soms naar beide kanten. Rugpijn met uitstraling naar een been wordt vaak ischias genoemd.

Rugpijn komt soms door een hernia. Bij een hernia heeft u meer klachten dan alleen rugpijn. Andere symptomen van een hernia zijn tintelingen in de voet, verlies van gevoel en verlies van spierkracht.

Oorzaken

Rugpijn kan diverse oorzaken hebben. Spieren, botten, gewrichten en zenuwen kunnen een rol spelen bij rugpijn. Maar ook emoties, stress en andere psychologische factoren kunnen zorgen voor rugpijn.



Figuur 2. Diverse oorzaken van rugpijn (bron: www.mpc-beusichem.nl)

Rugpijn kan ook de volgende oorzaken hebben:

- Overgewicht.
- Veel stress.
- Zwaar lichamelijk werk.
- Intensieve sportbelasting.
- Lang zitten in een verkeerde houding (autorijden of fietsen).
- Veel tillen of tillen op een verkeerde manier.
- Veel draaien en buigen met de rug.

In de meeste gevallen is er geen specifieke oorzaak vast te stellen voor uw rugpijn. Aanvullend onderzoek naar de oorzaak is alleen nuttig als er een bijzondere verklaring voor de rugpijn kan zijn.

Vaak is er sprake van een overbelasting van de spieren, botten, banden en gewrichten van de rug. De overbelasting komt vaak door diverse factoren die ervoor zorgen dat de balans tussen de belasting van de rug en de belastbaarheid van de rug (tijdelijk) wordt verstoord.

Behandeling

De behandeling van rugpijn bestaat uit het geleidelijk herstellen van de balans tussen de belasting en de belastbaarheid van de rug.

Medicijnen

Pijnstillers helpen niet bij het herstel van pijn in de rug. Maar pijnstillers kunnen u wel helpen om te blijven bewegen. Door beweging kan de rug iets sneller herstellen. Bij voorkeur gebruikt u paracetamol als pijnstiller (maximaal 3 keer per dag 2 tabletten van 500 milligram).

Het gebruik van spierverslappers zoals diazepam (Valium) of andere benzodiazepinen heeft bij rugpijn geen zin. Het wordt afgeraden deze medicijnen te gebruiken.

Rekoefeningen

Rekoefeningen versnellen het herstel van rugpijn niet. Als reactie op de pijn spant u bepaalde spieren extra aan. Rekoefeningen kunnen dan vaak wel helpen om de spieren te ontspannen.

Knieën optrekken

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga op uw rug op de grond liggen.
- Trek met uw handen 1 knie langzaam naar uw borst (zie Figuur 3).
- Houd dit 30 seconden vast en laat het been daarna langzaam zakken.
- Herhaal dit met uw andere been.

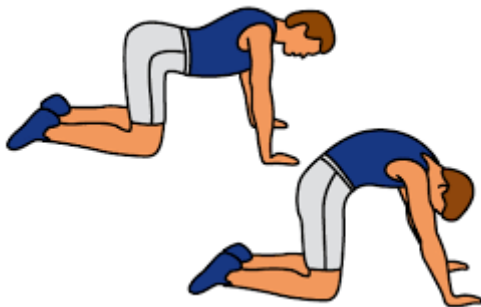


Figuur 3. Rekoefening knieën optrekken (bron: lagerugpijnoefeningen.nl)

Bekken kantelen

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Maak uw rug zo hol mogelijk door uw billen naar achteren te duwen en uw buik naar voren te steken.
- Trek daarna langzaam uw rug weer recht door uw onderbuik in te trekken en uw billen tegen elkaar te knijpen.
- U kunt deze oefening liggend, zittend of staand uitvoeren. Ook kunt u deze oefening uitvoeren op uw handen en knieën (zie Figuur 4).
- U kunt deze oefening combineren met een ademhalingsoefening: adem in als u een holle rug maakt en adem uit als u een rechte rug maakt.



Figuur 4. Rekoefening bekken kantelen (bron: lagerugpijnoefeningen.nl)

Onderrug draaien

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga op uw rug op de grond liggen.
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Ga vanuit deze houding met allebei de knieën langzaam naar links en daarna naar rechts (zie Figuur 5).
- Zorg ervoor dat uw schouders tijdens de oefening op de grond blijven.



Figuur 5. Rekoefening onderrug draaien (bron: lagerugpijnoefeningen.nl)

Spiieren versterken

Om uw spieren te versterken kunt u de volgende oefeningen voor uw buik- en rugspieren doen.

Buikspieren

Hoe u uw buikspieren versterkt:

- Ga op uw rug op de grond liggen.
- Houd uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.
- Raak met uw vingers uw knieën aan. Houd deze houding zo lang mogelijk vast.
- Ga weer op de grond liggen en ontspan 1 minuut.
- Herhaal de oefening.

Rugspieren

Hoe u uw rugspieren versterkt:

- Ga op uw buik op de grond liggen.
- Strek uw armen naar voren en strek uw benen.
- Til uw armen en benen een klein stukje van de grond. Houd deze houding zo lang mogelijk vast.
- Leg uw armen en benen op de grond en ontspan 1 minuut.
- Herhaal de oefening.

Veel bewegen en conditie verbeteren

Het is belangrijk om in beweging te blijven. Blijf in beweging met afwisselende bewegingsvormen. Zwemmen, fietsen en rustig wandelen of joggen kunnen helpen uw lichaam sterker en soepeler te maken en uw uithoudingsvermogen te verbeteren. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren.

Ook bij hevige pijn is het belangrijk en beter om wel in beweging te blijven. Blijf niet te lang in dezelfde houding zitten en probeer bedrust overdag te vermijden.

Overige maatregelen bij rugklachten

Wat u verder kunt doen bij rugklachten:

- Als er sprake is van stress, is het goed ook de oorzaak van de stress aan te pakken.
- Factoren die de klachten versterken zoals (te) zwaar werk, een verkeerd afgestelde fiets of een (te) intensief trainingsprogramma moeten ook worden aangepakt.

De kans dat u het nog een keer in de rug krijgt, is groot. Meer dan de helft van de mensen krijgt binnen een jaar weer last van rugklachten. Ook dan gaan de klachten vaak vanzelf weer over als u goed in beweging blijft.

Bronnen:

www.sportzorg.nl

www.thuisarts.nl/lage-rugpijn/ik-heb-lage-rugpijn


Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten: www.nvvr.nl

Oefeningen bij lage rugklachten: www.lagerugpijnoefeningen.nl

Polikliniek Sportgeneeskunde

Venlo: routennummer 58

Venray: routennummer 59

 (0478) 522 774

 sportgeneeskunde@viecuri.nl


 www.sportgeneeskundeviecuri.nl

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

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl