

# Informatiefolder

## lage rugpijn

**Therapeutisch Centrum van Berkel**

**Hoofdstraat 16**

**5481 AG Schijndel**

**073-5475454**

**[info@fysiovanberkel.nl](mailto:info@fysiovanberkel.nl)**

**[www.fysiovanberkel.nl](http://www.fysiovanberkel.nl)**



## Lage rugpijn

Lage rugpijn is de meest voorkomende klacht aan het houdings- en bewegingsapparaat. 60 tot 90 procent van de bevolking krijgt ooit te maken met rugklachten.

Voor lage rugpijn is in 9 van de 10 gevallen geen specifieke oorzaak aantoonbaar. Slechts zelden is er bij lage rugpijn sprake van een beschadiging van de rug of van een hernia. De pijn in de onderrug staat het meest op de voorgrond. Eventueel kan deze uitstralen naar de bilregio en/of het bovenbeen.

De pijn kan verergeren door bepaalde houdingen zoals bijvoorbeeld lang zitten, tillen of het veranderen van houding. Er kan ook sprake zijn van ochtendstijfheid. De eerste periode van lage rugklachten vindt meestal plaats tussen het 20e en 55e levensjaar.

## Het beloop van lage rugpijn

Het beloop van lage rugpijn is gunstig, het gaat meestal vanzelf weer over.

- 80-90 procent herstelt spontaan binnen 4 tot 6 weken.
- Bij 1 op de 10 personen leidt lage rugpijn tot ziekteverzuim. 75 procent hiervan heeft na 4 weken het werk weer opgepakt.

Bij een kleine groep mensen gaan de klachten niet binnen de 6 weken weg. Hiervoor zijn verschillende oorzaken aan te geven:

- Geloven dat er iets ernstigs met de rug aan de hand is.
- Geloven dat pijn tijdens het bewegen schadelijk is.

- Geloven dat in beweging komen schadelijk is.
- Angst om te gaan bewegen en daarom activiteiten vermijden en veel rust nemen.
- Depressie
- De rug op een verkeerde manier belasten (bijv. door te zware werkzaamheden of een verkeerde werkhouding) tijdens het hervatten van de werkzaamheden na een periode van lage rugpijn.

## Adviezen

Probeer zo snel mogelijk in beweging te komen, ook al is bewegen in eerste instantie pijnlijk en voelt het prettiger om de rug niet te bewegen. Bij lage rugpijn is bewegen niet schadelijk, dit kan het herstelproces juist versnellen!

Te lang niet bewegen zorgt voor stijfheid, zwakkere spieren, een verminderde conditie en is niet goed voor uw psychische gesteldheid.

Pijnstillers kunnen helpen om makkelijker in beweging te komen bij lage rugklachten. Probeer uw dagelijkse activiteiten, zo nodig aangepast, zo snel mogelijke weer te hervatten en zeker niet langer dan 2 dagen bedrust te nemen! Let er op dat u niet te lang in dezelfde houding blijft en regelmatig beweegt tussendoor. Wandelen is een prima activiteit om de rug soepel te houden.

## Wat kan fysiotherapie betekenen?

Fysiotherapie en manuele therapie kunnen het herstel van lage rugklachten bevorderen. De therapeut kan u uitleg geven over het klachtenbeeld en u vertellen hoe u het beste met de klachten om kunt gaan. Hij kan in overleg met u een plan opstellen om het herstel van de lage rugpijn te bespoedigen. De behandeling kan naast het geven van adviezen bestaan uit oefentherapie

en het losmaken en beter laten bewegen van de gewrichten in de onderrug. Daarnaast kan het trainen van de belastbaarheid van rugspieren zinvol zijn

## Voorkom de kans op rugklachten door:

- regelmatig te bewegen zodat u lichamelijk fit blijft.
- de buik- en rugspieren te trainen.
- werk waarbij u veel moet bukken en draaien of waarbij u te maken heeft met trillingen zoveel mogelijk te vermijden of zo min mogelijk uit te voeren..