



Lage rugklachten

Lage rugpijn, ook wel 'spit' of 'lumbago' genoemd, kunnen vervelende klachten met zich meebrengen zoals: pijn met uitstraling naar bil of been of beperkingen zoals niet goed kunnen zitten, gaan staan, stilstaan, bukken. Het is een veelvoorkomende klacht. Acute rugklachten zijn vaak na twee weken spontaan hersteld door rustig te blijven bewegen, eventueel met medicatie. Als de klachten na twee weken niet hersteld of juist erger geworden zijn is het raadzaam de huisarts of fysiotherapeut te raadplegen om de oorzaak hiervan te achterhalen.

We weten van rugklachten dat de mate van pijn niet in verhouding staat met schade. Dat betekent dat het meestal goed is om te blijven bewegen, ook wanneer je pijn hebt.

Veelvoorkomende symptomen van lage rugpijn:

- De rugpijn kan uitstralen naar billen en/of benen
- Stijve rug bij bewegen of juist ook bij zitten/staan
- Zeurende pijn onderin de rug
- Pijnscheuten of krampen onderin de rug
- Moeite met bewegen, met name bukken en tillen

Voor mogelijke oorzaken kun je denken aan:

- Vaker rugklachten gehad
- Te weinig of te eentonig bewegen
- Overgewicht
- Andere gezondheidsklachten: bekkenbodemplakten, diabetes, hart- en vaatziekten, et cetera
- Depressie/angst
- Zwaar fysiek of eenzijdig werk
- Mentale druk tijdens werk



Acute lage rugklachten gaan vaak vanzelf over

Wat kun je het beste zelf doen bij lage rugpijn?

- Blijf zoveel mogelijk bewegen en beperk bedrust en lang zitten in dezelfde houding. Het bewegen van je wervels en spieren zorgt ervoor dat je rugpijn minder wordt en helpt bij herstel
- Als je in staat bent om je dagelijkse activiteiten uit te voeren moet je dat blijven doen. Veel bewegen: wandelen, zwemmen of fietsen
- Denk aan je ontspanning. Stress en angst om te bewegen kunnen ervoor zorgen dat de rugpijn langer aanhoudt

Wat kan de fysiotherapeut voor jou doen?

Als je met lage rugklachten bij de fysiotherapeut komt krijg je een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek. De behandeling is meestal gericht op het actief aan de slag gaan met je klachten. De behandeling bestaat vooral uit adviezen en oefentherapie. De oefeningen zijn vooral bedoeld om de beweging van je rug te verbeteren en om je rompstabiliteit (core-stability) te verbeteren. Bij blokkades of beperkingen van je rug kan je rug worden gemobiliseerd (losgemaakt). Hierdoor worden de voorwaarden geschepd om te kunnen oefenen.

