

A-specifieke lage rugpijn

Orthopedie



Beter voor elkaar

A–specifieke lage rugpijn

Veel mensen hebben rugklachten. In verreweg de meeste gevallen wordt er geen lichamelijke afwijking gevonden: er is dan sprake van a–specifieke lage rugpijn. In deze folder leest u over de mogelijkheden van een behandeling en wat u kunt doen om rugklachten zoveel mogelijk te voorkomen.

Wat zijn de klachten bij lage rugpijn?

Lage rugpijn bevindt zich onder in de rug. De pijn kan uitstralen naar één of beide benen.

Wat zijn de oorzaken?

Bij meer dan 95 procent van de mensen met lage rugpijn wordt geen lichamelijke afwijking gevonden. Er is sprake van a–specifieke lage rugpijn. Het is niet duidelijk waar de pijn vandaan komt. Het is gebleken dat een verstoorde balans tussen belasting (de krachten op de rug) en belastbaarheid (wat iemand geestelijk en lichamelijk aankan) meespeelt. In andere gevallen is er wel een specifieke oorzaak aan te wijzen: een beknelde zenuw, een infectie of een wervelbreuk. Vaak speelt ook onbewuste angst voor bewegen een grote rol.

Wanneer is behandeling nodig?

Het feit dat de oorzaak lastig is vast te stellen, betekent niet dat u geen pijn voelt of dat er sprake is van verbeelding. Acute klachten verdwijnen meestal in een tot zes weken vanzelf of zijn aanzienlijk minder geworden. De kans op terugkeer van de lage rugpijn is echter groot. Chronische klachten, waar na twaalf weken sprake van is, zijn veel moeilijker te behandelen. Artsen maken in het verloop van de klachten een indeling in drie fasen:

- Acute klachten: tot zes weken;
- Subacute klachten: tussen de zes en twaalf weken;
- Chronische klachten: na twaalf weken.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Bij acute klachten

Bij acute lage rugpijn moet u uw activiteiten tijdelijk verminderen, maar u moet wel in beweging blijven. Als u veel pijn heeft, kan uw arts een pijnstillert of ontstekingsremmer voorschrijven. Bedrust is meestal niet nodig: het kan zelfs het herstel vertragen. Alleen als u niet anders kunt, blijft u één of twee dagen op bed liggen. Langzaam kunt u weer meer gaan bewegen en sporten. Probeer zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan. Het is niet nodig om te wachten tot alle pijn is verdwenen. Behandeling (door arts of fysiotherapeut) is meestal niet nodig. Uw arts kan u meer informatie geven.

Bij chronische klachten

Wanneer de klachten chronisch dreigen te worden, kijkt uw arts niet alleen naar lichamelijke afwijkingen. Hij kan ook informeren of u wellicht zorgen heeft, rouwt, last van doemdenken of angst voor bewegen heeft. Deze factoren kunnen een rol spelen bij rugklachten. Uw arts zal u uitleg en advies geven. Het is vooral belangrijk dat u beweegt, ook al heeft u pijn. U moet leren omgaan met de pijn en de beperkingen. In overleg met uw arts kunt u uw activiteiten geleidelijk uitbouwen. Eventuele restpijn kan geen kwaad. Andere behandelingsmogelijkheden zijn eventueel oefentherapie, manipulatie of rugscholing.

Wat kunt u zelf doen om rugklachten te voorkomen?

In het voorkomen van rugpijn kunt u zelf een rol spelen:

- Zorg dat u in een goede conditie bent door oefeningen of sporten;
- Zorg dat u lichamenlijk en geestelijk in balans bent;

Signaleer tijdig wanneer het u lichamenlijk of geestelijk teveel wordt.

T 010 297 54 20 polikliniek Orthopedie

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 – 16.30 uur



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Rugpijn, A-specifieke lage
800529-NL / 2015-02