

## Lage Rugpijn, Aspecifieke Lage Rugpijn, Lumbago, Spit,

### **Wat is lage rugpijn?**

Lage rugpijn zit onderin de rug. Soms straalt de pijn uit naar de billen of naar een of beide bovenbenen. De pijn kan plotseling ontstaan of meer geleidelijk en is hevig of zeurend. Bij hevige pijn zijn bepaalde houdingen en bewegingen soms niet meer mogelijk. 'Gewone' lage rugpijn wil zeggen dat er geen aanwijzingen zijn voor een hernia, ziekte, afwijking of beschadiging als oorzaak van de pijn. Gewone lage rugpijn komt vaak voor en gaat vanzelf over.

### **Hoe ontstaat het?**

Hoe lage rugpijn ontstaat, is niet duidelijk. Mogelijk komt het door overbelasting van de rug of door een verkeerde beweging.

### **Adviezen**

Blijf bewegen en probeer uw dagelijkse bezigheden voort te zetten, ook al heeft u pijn. Pijn laag in de rug bij bewegen betekent niet dat bewegen schadelijk is of dat er een ernstige oorzaak is. Wanneer u zich zorgen maakt over de pijn, heeft u er meer last van en dat kan het herstel vertragen. Als bewegen niet lukt, kunt u gedurende een of twee dagen af en toe enkele uren rust nemen.

U kunt dan het beste op uw rug liggen met een paar kussens onder uw knieën, of op uw zij met half opgetrokken benen. Warmte (bijvoorbeeld een kruik) op de pijnlijke plek wordt vaak prettig gevonden. Om uit bed te komen gaat u eerst op uw zij liggen. Steek dan uw benen over de rand van het bed en druk uzelf met beide armen zijdelings omhoog. Om te gaan liggen doet u hetzelfde in omgekeerde richting. Blijf niet de hele dag in bed, want dan verzwakken uw spieren. Het is dan extra moeilijk om weer in beweging te komen. Probeer uw activiteiten geleidelijk weer op te pakken, ook als de pijn nog niet geheel is verdwenen. Als u dat niet goed lukt, kunnen we u op de praktijk nuttige en praktische aanwijzingen geven. We maken een stappenplan en spreken af binnen welke termijn u welke activiteiten weer op gaat pakken. Een fysiotherapeut kan u hierbij zonnodig begeleiden.

## **Medicijnen**

Medicijnen of fysiotherapie kunnen het herstel niet versnellen. Pijnstillers helpen wel om te blijven bewegen. Als u pijnstillers voor de rugpijn gebruikt, kunt u die het beste op vaste tijden innemen, ook al heeft u op dat moment even geen pijn. Neem de pijnstillers gedurende een aantal dagen en kijk daarna of u geleidelijk aan weer zonder kunt. Gebruik bij voorkeur paracetamol (4 maal per dag 1000mg). Als dat niet helpt, zijn er andere middelen, zoals ibuprofen (3 maal per dag 400-600mg), diclofenac (3 maal per dag 50 mg) of naproxen (2 maal per dag 500mg). Deze laatste drie pijnstillers, zogenaamde nsaid's, kunnen maagklachten geven. Mensen die een verhoogde kans hebben op maagklachten, krijgen er daarom een middel bij dat de maag beschermt. nsaid's kunnen de werking van andere medicijnen beïnvloeden. Mensen met hart-, vaat- en nierproblemen en mensen boven de 70 jaar moeten extra voorzichtig zijn met het gebruik van nsaid's. Medicijnen die de spieren verslappen (benzodiazepinen), hebben geen zin bij lage rugpijn. Daarbij hebben ze een verslavende werking. Niet gebruiken dus.

## **Röntgenfoto of scan**

Bij lage rugpijn levert een röntgenfoto of scan geen bruikbare informatie op. Ze kunnen juist verwarring geven. Eventuele afwijkingen op een foto of scan hebben zelden iets te maken met de lage rugpijn. Ook bij mensen die nooit lage rugpijn hebben worden wel rugafwijkingen op scan of röntgenfoto gevonden.

## **Hoe gaat het verder?**

Lage rugpijn gaat meestal vanzelf over. De ergste pijn verdwijnt vaak binnen één tot twee weken. Zelfs hardnekkige rugklachten genezen over het algemeen binnen zes tot twaalf weken. Gebruik pijnstillers, zo mogelijk, maar een paar dagen. In ieder geval niet langer dan twaalf weken. Soms kunnen de klachten terugkomen. Als u vaak last heeft van lage rugpijn, bedenk dan wat u kunt doen om dit te veranderen. Sommige mensen krijgen vooral last van rugpijn als ze onder spanning staan. Wanneer u dit herkent, helpt het misschien als u leert beter met (de oorzaken van) stress om te gaan. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat u moet leren uw tijd beter in te delen, of problemen en conflicten tijdig op te lossen. Misschien moet u uw houding tegenover of omgang met anderen veranderen? Er zijn cursussen die u hierbij kunnen helpen. Hebben uw klachten te maken met uw werk of gevolgen voor uw werk? Misschien zijn er dan aanpassingen mogelijk om het werk makkelijker te maken, met minder belasting van uw rug. Dit kan bijvoorbeeld door de inrichting van uw werkplek te veranderen (de hoogte van uw stoel, tafel of computer), door gebruik te maken van hulpmiddelen, of door de taken anders te verdelen. Bespreek dit dan ook met uw leidinggevende en/of de bedrijfsarts.

## **Wanneer contact opnemen**

Neem weer contact op met de praktijk:

- als het niet beter maar juist slechter gaat;
- als de pijn na een week nog steeds hevig is;
- als bewegen na drie weken nog onvoldoende lukt.

U moet ook bellen als:

- de pijn uitstraalt tot onder de knie;
- de kracht in uw been vermindert;
- het gevoel in uw been vermindert;
- u problemen krijgt met plassen.

### **Waarom tips bij lage rugpijn?**

Lage rugpijn gaat meestal binnen twee tot zes weken vanzelf over. Een actieve aanpak en een positieve instelling kunnen het herstel bevorderen. Probeer in beweging te blijven en door te gaan met uw dagelijkse bezigheden, ook al heeft u pijn. Pijn laag in de rug bij bewegen betekent niet dat bewegen schadelijk is of dat u een ernstige ziekte heeft. Wanneer u zich zorgen maakt over de pijn, heeft u er meer last van en dat kan het herstel vertragen. Neem ook af en toe rust, maar blijf niet de hele dag op bed liggen. Want daardoor verzwakken uw spieren en dat vertraagt het herstel.

U kunt leren met de klachten om te gaan door op uw houding en bewegingen te letten. Maak een stappenplan waarin u per week vastlegt welke activiteiten u weer gaat oppakken. Als de klachten blijven of terugkomen, kan het helpen oefeningen te doen om uw spieren te versterken en uw conditie te verbeteren.

### **Let op uw houding en bewegingen**

Als u door de pijn geen goede houding kunt vinden, probeer dan op uw rug te liggen met een paar kussens onder uw knieën, of op uw zij met half opgetrokken benen. Om uit bed te komen gaat u eerst op uw zij liggen. Steek dan uw benen over de rand van het bed en druk uzelf met beide armen zijwaarts omhoog. Om te gaan liggen, maakt u dezelfde bewegingen in omgekeerde richting.

Als u wilt zitten, neem dan een rechte stoel, liefst met armleuningen zodat u zich bij het opstaan gemakkelijk kunt opdrukken. Probeer te zitten met rechte rug en ingetrokken buik. Zet bij het opstaan uw handen op de leuning en schuif naar het puntje van uw stoel. Zet één voet vlak onder de stoel en de andere voet wat naar voren. Probeer met gestrekte rug op te staan.

Als u achter een bureau zit gebruik dan liefst een draaistoel, zodat u met stoel en al kunt omdraaien als u iets achter u wilt pakken of wanneer u wilt opstaan.

Als u iets moet optillen, buig dan door uw knieën en til met rechte rug. Houd het voorwerp dat u optilt dicht bij uw lichaam (niet met vooruitgestrekte armen tillen).

Til niet te veel tegelijk en draag geen zware dingen over grote afstanden, maar maak tussenstops.

Voorkom gelijktijdig draaien en buigen van de rug. Als u zit en iets wilt oprapen dat naast of achter u ligt, sta dan eerst op, draai om en buig door uw knieën.

Als u uit de auto stapt, zorg dan dat u tegelijkertijd uw lichaam en benen een kwartslag draait. Zet uw voeten op de grond en zoek met uw handen steun voordat u gaat staan.

## Oefenen en bewegen

Oefeningen kunnen het herstel van lage rugpijn niet versnellen. Toch vinden sommige mensen het prettig om wat rekoefeningen te doen. Als reactie op de pijn spant u bepaalde spieren extra aan. Rekoefeningen kunnen dan helpen deze spieren weer te laten ontspannen. Als u voldoende hersteld bent, is het goed om oefeningen te doen en te sporten om uw spieren te versterken, uw lichaam soepel te houden en uw algehele conditie te verbeteren.

### Oefening 1



Ga liggen op uw rug, de knieën opgetrokken maar de voeten op de grond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen naast de romp op de grond. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Doe dit ook de andere kant op. Herhalingen: 5 per kant

### Oefening 2



Ga liggen op de rug en buig uw knieën. Beweeg één voor één uw benen naar de borst. Houd uw benen ongeveer vijf seconden vast en zet uw voeten weer neer op het oefenmatje. Herhalingen: 5

### Oefening 3



Ga liggen op de rug, houdt de benen gestrekt. Leg uw handen op de heup en maak eerst het ene en dan het andere been langer.

Herhalingen: 5 per been

### Oefening 4



Ga liggen op de rug, houd uw benen gebogen en zet beide voeten plat op het oefenmatje. Duw de onderrug tegen het oefenmatje (bekken achterover kantelen) en til uw billen op. Kantel het bekken achterover zodat het zitvlak los komt van de onderlaag. Til vervolgens het bekken omhoog zodat 'een brug' ontstaat. Rol daarna weer wervel voor wervel af tot de rug weer helemaal op de grond ligt. Herhalingen: 5

### Oefening 5



Ga liggen op de buik. Til het hoofd en de schouders op en hou dit boven even vast. U hoeft niet ver van de grond te komen. Herhalingen: 5

### Oefening 6



Rug hol en bol maken: ga zitten in de kruiphouding, hierbij steunt u op uw handen en knieën. De rug is recht. Maak vervolgens uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens de rug hol en til daarbij uw hoofd op. Herhalingen: 5

### Oefening 7



Ga rechtop op een kruk of stoel zitten. Kantel uw bekken naar voren en naar achter. Herhalingen: 5

### Oefening 8



Ga staan met uw benen in de spreidstand. Verdeel uw gewicht gelijk over twee benen. Beweeg uw bekken van links naar rechts. En vervolgens van voor naar achter. Herhalingen: 5

### **Heeft u nog vragen?**

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.