

# LAST VAN LAGE RUGPIJN

WAT KUNT U ZELF DOEN?



## LAGE RUGPIJN

*'De pijn in mijn onderrug is echt vreselijk. Ik heb zelfs problemen met het doen van dagelijkse dingen. Door die rugklachten voel ik mij angstig en gefrustreerd. Heb ik iets ernstigs?'*

Pijn in uw rug is vervelend. Bijna iedereen heeft er wel eens last van. Een verstoorde balans tussen belasting en belastbaarheid - wat iemand lichamelijk en geestelijk aankan - speelt vaak een rol. Mogelijk is er sprake van overbelasting en/of een verkeerde beweging of houding. Klachten ontstaan acuut of geleidelijk. Sommige mensen krijgen het maar één keer in hun leven. Bij anderen komt het geregeld terug.

### NAAR DE HUISARTS

Als u met rugklachten naar de huisarts gaat, kijkt de huisarts eerst naar hoe u beweegt, zit en staat en stelt vragen over het ontstaan van de klacht, de locatie, hoe lang de pijn duurt en of deze veranderd is. Vaak weet uw huisarts dan al voldoende en is een uitgebreid verder onderzoek niet nodig. In de meeste gevallen is er geen aanwijsbare fysieke oorzaak en spreken we over aspecifieke (medische term) of 'gewone' lage rugpijn.

### NAAR DE SPECIALIST

De huisarts verwijst niet snel door naar een specialist. Het maken van een röntgenfoto, MRI, CT-scan, of het inbrengen van contrastvloeistof is belastend voor u en geeft lang niet altijd een goed inzicht in het probleem. Een onderzoek kan zelfs verwarring geven omdat eventuele afwijkingen - die ook bij mensen zonder rugpijn voorkomen - onterecht als oorzaak van de pijn worden gezien. Een exacte oorzaak vaststellen van lage rugpijn is daardoor vaak niet mogelijk.



**PIJN IS NIET  
GELIJK  
AAN SCHADE**



### WAT KUNT U ZELF DOEN?

De afgelopen jaren is er veel veranderd in de behandeling van rugklachten. Waar vroeger werd geadviseerd om bedrust te houden en zo min mogelijk te doen, zijn de nieuwe inzichten dat het belangrijk is om te bewegen.

Soms dwingt de pijn u in het begin in bed te blijven. Doet u dit niet langer dan twee dagen want dat is niet goed voor uw rug. Deze wordt stijf en uw spieren slapper. De rug is gemaakt om te bewegen. Wanneer u lange tijd niet beweegt wordt het moeilijker om de draad weer op te pakken.

De beste behandeling bij 'gewone' lage rugpijn is het natuurlijke genezingsproces en blijven bewegen. De ergste pijn verdwijnt meestal binnen één tot twee weken. Zelfs hardnekkige rugklachten genezen over het algemeen binnen zes tot twaalf weken.

**BEWEGEN IS  
BELANGRIJK  
VOOR UW  
HERSTEL**

Een actieve aanpak en een positieve instelling kunnen het herstel bevorderen. Het lijkt soms onlogisch, maar probeert u in beweging te blijven en door te gaan met de dagelijkse bezigheden, ook al doet dat pijn. U bent dan het snelst van uw klachten af. Pijn laag in de rug bij bewegen betekent niet dat bewegen schadelijk is of dat u een ernstige ziekte heeft.



U kunt verder actief aan uw herstel werken door een juiste houding, door op een goede manier te tillen, te zitten, en te staan en door oefeningen te doen. Er zijn veel geschikte oefeningen. Wij hebben vier eenvoudige oefeningen voor u geselecteerd. Deze vindt u in het midden van de folder.

U kunt ook naar de fysio- of oefentherapeut gaan. Hier is niet persé een verwijzing van de huisarts voor nodig.

## DEFENINGEN VOOR DE LAGE RUG



### DEFENING

- 1**
- Ga liggen op uw rug.
  - Trek uw knieën op, maar blijf met de voeten plat op de grond, tegen elkaar aan.



- Houdt uw knieën bij elkaar en laat ze eerst de ene en dan de andere kant op zakken.
- Uw knieën hoeven niet geheel op de grond te komen.



### DEFENING

- 2**
- Ga liggen op uw rug.
  - Houdt uw benen gestrekt.
  - Trekt u eerst het ene en dan het andere been gebogen naar u toe.



### DEFENING

- 3**
- Plaats uw handen recht onder uw schouders en de knieën recht onder de heupen.



- Maak uw rug bol. Kijk tussen u armen door naar uw knieën.
- Maak uw rug hol en kijk recht voor uit.



### DEFENING

- 4**
- Ga liggen op uw rug.
  - Houdt uw benen gestrekt.



- Maak eerst het ene en dan het andere been langer

## MEDICATIE

Als de pijn u tegenhoudt te bewegen, is het gebruik van pijnstillers een optie. Doordat dit de pijn verzacht, krijgt u er meer vertrouwen in dat u activiteiten kunt hervatten. Het is de uitdaging om met aandacht, simpele oefeningen te doen en pijnstillende middelen als ondersteuning te gebruiken. Pijnstillers zijn niet bedoeld als middel om maar door te kunnen blijven gaan. Het gebruik van medicijnen is een tijdelijke maatregel. Medicijnen lossen het ontstaan van uw rugpijn niet op.

Wij raden u aan te starten met paracetamol. Lees altijd eerst de bijsluiter voordat u medicatie gebruikt of vraag informatie bij uw apotheek.



## BLIJF POSITIEF

Als u zich zorgen maakt over de oorzaak van de pijn en bang bent dat er iets ernstigs aan de hand is, kan dit ook een nadelig effect hebben op het herstel. Vooral als de rugklachten niet snel overgaan is optimistisch blijven niet altijd makkelijk, maar bedenk dat lage rugpijn meestal over gaat. Probeer uw zorgen te verlagen door activiteiten te ondernemen die afleiden en waar u energie van krijgt. Eventueel kunt u ontspanningsoefeningen doen of lekker naar buiten gaan om even uit te waaien. Met de juiste opvattingen, positieve gedachten en gevoelens werkt u aan een snel herstel.

**BIJNA  
IEDEREEN  
HERSTELT  
BINNEN ZES  
TOT TWAALF  
WEKEN**

## ACTIEF PROBLEMEN OPLOSSEN

Pijn en emoties hebben invloed op elkaar. Er zijn mensen die vooral last krijgen van lage rugpijn als ze onder spanning staan. Bepaalde factoren in uw leven kunnen van invloed zijn op rugpijn. Dit kan zijn in uw werk of uw persoonlijke situatie.

Emotionele reacties zoals angstig zijn, boos reageren of u somber voelen zeggen niets over de oorzaak van de pijn. Wel weten we dat deze reacties de pijn kunnen versterken. Na een periode van stress hebben het brein en het lichaam de tijd nodig om weer te herstellen.

Langdurige stress zonder hersteltijd kan problemen geven. Door stress kunnen spieren verkrampen en grote druk uitoefenen op de wervelkolom of deze juist 'vastzetten' waardoor pijn ontstaat in de onderrug.

Wanneer u onder voortdurende hoge stress staat helpt het als u beter leert omgaan met (de oorzaken) van stress. Het is mogelijk dat u hierbij hulp nodig heeft. Uw huisarts kan u hierbij helpen en u eventueel doorverwijzen naar een psychosomatisch fysio- of oefentherapeut, POH-GGZ of psycholoog.



## VRAGEN

Als de uitleg in deze folder vragen bij u oproept of voor u niet helemaal duidelijk is, vraag uw huisarts of oefen/fysiotherapeut dan om verdere toelichting.

Als u meer wilt weten dan verwijzen we u graag naar:  
[www.thuisarts.nl/pijn-onderin-rug](http://www.thuisarts.nl/pijn-onderin-rug)  
[www.rugpijn-info.nl](http://www.rugpijn-info.nl)



Deze folder wordt u aangeboden door Alphen op één Lijn.  
[www.alphenopeenlijn.nl/samenwerking](http://www.alphenopeenlijn.nl/samenwerking)  
Alphen op één Lijn is een koepelorganisatie bestaande uit eerstelijns zorgverleners zoals huisartsen, samenwerkende apotheken, diëtisten en de hieronder vermelde Cesar praktijk en fysiotherapeuten.

 **Fysio Alphen**  
Sterrenlaan 168  
2402 BC Alphen aan den Rijn  
Tel: 0172 - 445600

 **DOUGLAS**  
fysiotherapie  
Douglas Fysiotherapie  
Klompemaker 156  
2401PR Alphen aan den Rijn  
Tel: 0172 - 420503

 **Van den Berg**  
Fysiotherapie van den Berg  
Prinses Irenelaan 1F  
2404 BH Alphen aan den Rijn  
Tel: 0172 - 473855

 **FYSIO-EXPERTS**  
Fysio-Experts  
Concertweg 1a  
2402 JG Alphen aan den Rijn  
Tel: 071 - 7400840

 **FIT  
FYSIO**  
Fit Fysio & van Waveren  
Lemelerberg 5  
2402 ZN Alphen aan den Rijn  
Tel: 0172 - 432134

Verenigd in de Samenwerkende Alphense  
Fysiotherapiepraktijken [www.saf-alphen.nl](http://www.saf-alphen.nl)

 **Cesar**  
Praktijk Leeuwenburg en Verboom  
Europalaan 61  
2408 BJ Alphen aan den Rijn  
Tel: 0172 - 474169