

Lage rugpijn

Wat is lage rugpijn precies?

Lage rugpijn is de meest voorkomende klacht van het houdings- en bewegingsapparaat.

- „ 60 tot 90% van de bevolking krijgt ooit te maken met rugklachten.
- „ Lage rugpijn heet ook wel spit of lumbago.
- „ Patiënten met lage rugpijn hebben pijn onder in de rug.
- „ De pijn kan uitstralen naar de bil of het been.
- „ Vooral lang staan of zitten, maar ook bewegen kan flink pijn doen.
- „ Waar de rugpijn vandaan komt is bij de meeste mensen lastig aan te geven.
- „ Zelfs bij erge pijn in uw rug is er meestal toch geen sprake van een ziekte of blijvende schade.
- „ Zeker is dat rugpijn bij de meeste mensen te maken heeft met de spieren, banden en gewrichten in de rug. Deze werken dan even niet zoals het zou moeten. Ze zijn simpel gezegd 'uit vorm of 'uit balans'.
- „ Het beloop van lage rugpijn is gunstig, het gaat meestal vanzelf weer over. 80-90% herstelt spontaan binnen 4 tot 6 weken.

Wat kunt u zelf doen aan uw rugklachten?

- „ 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 en een verminderde conditie.
- „ Pijnstillers kunnen helpen om makkelijker in beweging te komen bij lage rugklachten.
- „ Probeer uw dagelijkse activiteiten, zo nodig aangepast, zo snel mogelijk weer te hervatten.
- „ Vermijd vooroverbuigen en vermijd tillen van zware voorwerpen.
- „ Let op dat u niet te lang in dezelfde houding blijft en regelmatig beweegt tussendoor.
- „ Wandelen is een goede activiteit om uw rug soepel te houden.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Fysiotherapie en manuele therapie kunnen het herstel van lage rugklachten bevorderen. De therapeut geeft u uitleg over het klachtenbeeld. Ook vertelt de therapeut 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/of het losmaken/ beter laten bewegen van de gewrichten in de onderrug.

5 oefeningen voor de lage rug

Deze oefeningen zijn bedoeld voor acute lage rugklachten.

Oefening 1

1. Ga liggen op uw rug.
2. Trek uw knieën op, maar blijf met de voeten op de grond, tegen elkaar aan.
3. Leg uw armen naast de romp op de grond.
4. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken.
5. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien.
6. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie.
7. Doe dit ook de andere kant op.

Herhalingen: 5



Oefening 2

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

Herhalingen 5



Oefening 3

1. Ga liggen op de rug.
2. Houd de benen gestrekt.
3. Leg uw handen op de heup.
4. Maak eerst het ene en dan het andere been langer.

Herhalingen: 5 (per been)



Oefening 4

1. Maak uw rug hol en bol.
2. Ga zitten in de kruiphouding.
3. Hierbij steunt u op uw handen en knieën.
4. De rug is recht.
5. Maak uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt.
6. Maak de rug hol en til daarbij uw hoofd op.

Herhalingen: 5



Oefening 5

1. Ga staan met uw benen in de spreidstand.
2. Verdeel uw gewicht gelijk over twee benen.
3. Beweeg uw bekken van links naar rechts.
4. Vervolgens van voor naar achter.

Herhalingen: 5

