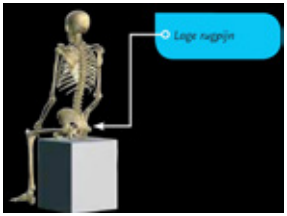
Aspecifieke lage rugklachten

Orthopedie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Chronisch aspecifieke lage rugpijn

Veel mensen hebben pijn onderin de rug. Van de westerse bevolking krijgt 60 tot 90% ten minste een keer in het leven lage rugpijn. Bij lage rugpijn is in 90 tot 95% van de gevallen geen specifieke lichamelijke oorzaak aanwijsbaar: er is dan sprake van aspecifieke lage rugpijn. Wanneer deze klachten langer dan 12 weken aanhoudt is er sprake van chronisch aspecifieke lage rugpijn. In deze folder leest u over de behandelmogelijkheden en wat u kunt doen om rugklachten zoveel mogelijk te voorkomen.



Wat zijn de klachten bij lage rugpijn?

Lage rugpijn bevindt zich onderin de rug. Dit is het gebied tussen de onderste ribben en de bilplooien. De pijn kan uitstralen naar één of beide benen. De klachten kunnen elke dag aanwezig zijn maar ook kan er sprake zijn van een sterk wisselend beloop.

Wat zijn de oorzaken?

Bij chronisch aspecifieke lage rugpijn is het onduidelijk waar de pijn vandaan komt. Het is wel gebleken dat een verstoorde balans tussen belasting (de krachten op de rug) en belastbaarheid (wat iemand geestelijk en lichamelijk aankan) meespeelt. Er is dus sprake van overbelasting van pijngevoelige structuren in en rond de ruggengraat zoals tussenwervelschijven, gewrichten, zenuwen en spieren. Onbewuste angst voor pijn en bewegen alsmede ongerustheid over het beloop kunnen een grote rol spelen.
Ook al is de oorzaak lastig of helemaal niet vast te stellen, betekent het niet dat u geen pijn voelt of dat er sprake is van verbeelding.

Hoe lang duren de klachten?

Bij aspecifieke lage rugklachten verdwijnt de pijn meestal binnen een tot zes weken vanzelf, of de pijn vermindert aanzienlijk.
Maar de kans op terugkeer van de lage rugpijn is groot.
Is de pijn na twaalf weken nog steeds aanwezig, dan is het een chronische klacht.

Artsen maken 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

Al kan de pijn reeds langdurig aanwezig zijn is de prognose doorgaans gunstig. Bij acute lage rugpijn (of episodes hiervan) kunt u uw activiteiten tijdelijk verminderen, maar u moet wel in beweging blijven.
Als u veel pijn heeft, kan uw huisarts een pijnstiller of ontstekingsremmer voorschrijven. Bedrust is meestal niet nodig: dit kan zelfs het herstel vertragen. Alleen als u niet anders kunt, blijft u één of twee dagen op bed liggen. Langzaamaan kunt u weer meer gaan bewegen en sporten. Probeer zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan. Het is daarbij 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

Het vaststellen van chronische aspecifieke lage rugklachten door uw huisarts of specialist wordt regelmatig als teleurstellend nieuws ervaart: er is lichamelijk niets gevonden waardoor er aan de klachten weinig te doen is. Toch is het belangrijk om te realiseren dat chronisch aspecifieke lage rugklachten doorgaans een gunstige natuurlijke beloop kent. Daarnaast bestaat er een veelheid aan inzichten en behandelingen ook al is van de meeste behandelingen de waarde boven de natuurlijke beloop niet bewezen.

Behandeling gericht op belastbaarheid van de rug bestaat veelal uit oefeningen of revalidatie programma's met nadruk op core stability om de belastbaarheid van de rug te vergroten. Dit zijn actieve oefenschema's voor de rug en buikspieren, houdingsoefeningen en adviezen en bevorderen van de stabiliteit van de rug. De oefeningen leert u bij een fysiotherapeut of mensendieck en dient u dagelijks uit te voeren. Daarnaast is het belangrijk om in beweging te blijven en deel te nemen aan sport of fitness.

Behandeling gericht op het leren omgaan met de pijn kan ook een nuttige bijdragen leveren. Hierbij is het goed om na te gaan of er factoren zijn die de pijn gedrag en pijnbeleving kunnen beïnvloeden; zoals zorgen om stressvolle situaties (privé en werk), rouw situaties, last van doemdenken of angst voor bewegen. Deze factoren kunnen namelijk een rol spelen bij rugklachten een derhalve onderdeel uitmaken van een rug scholing bij uw therapeut.

Wat kunt u zelf doen om rugklachten te voorkomen?

- zorg dat u in een goede conditie bent door oefeningen of sporten.
- zorg door voldoende ontspanning dat u lichamelijk en geestelijk in balans bent.
- neem wat gas terug als u merkt dat het u lichamelijk of geestelijk teveel wordt.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Contact

Poli Hoorn: 0229 25 78 21
dagelijks van 8.00 - 17.00 uur
Poli Purmerend: 0299-457132
dagelijks van 8.00 uur- 17.00 uur
Poli Enkhuizen: 0228 31 23 45

Zie ook www.Dijklander.nl
Algemene informatie over orthopedische aandoeningen kunt u vinden op internet bij www.orthopedie.nl; www.orthopeden.org; www.zorgvoorbeweging.nl; www.

patientenbelangen.nl;

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-01177-NL 27-01-2026

DIJKLANDER ZIEKENHUIS