



Lage rugklachten

Fysiotherapie

Acute aspecifieke lage-rugklachten

Wat zijn acute aspecifieke lage-rugklachten

Acute aspecifieke lage-rugklachten zijn pijnklachten die onder in de rug worden aangegeven. Deze pijnklachten kunnen uitstralen in de bilregio of in het been. De klachten kunnen verergeren door bepaalde houdingen en bewegingen. Ook kan er sprake zijn van ochtendstijfheid. Bij aspecifieke lage-rugklachten is er geen sprake van een ernstige ziekte en/of aandoening, zoals bijvoorbeeld een botbreuk, reuma, een hernia of een tumor. Op een foto of MRI zullen dus ook geen afwijkingen worden geconstateerd die de pijnklachten kunnen verklaren.

Uit wetenschappelijk onderzoek komt naar voren dat 60-90% van de bevolking wel eens een keer lage-rugklachten heeft gehad. De eerste klachten van lage-rugpijn treden bij de meeste mensen op tussen de 20 en 55 jaar. De klachten komen en gaan en het kan dus ook voorkomen dat u maandenlang geen last hebt van uw rug. Soms zijn er perioden waarin de klachten elkaar sneller opvolgen of dat het langer duurt voordat deze verdwenen zijn. Wanneer de klachten in het dagelijks leven voor te veel hinder zorgen, is het raadzaam om contact op te nemen met uw huisarts of een fysio-/manueeltherapeut.

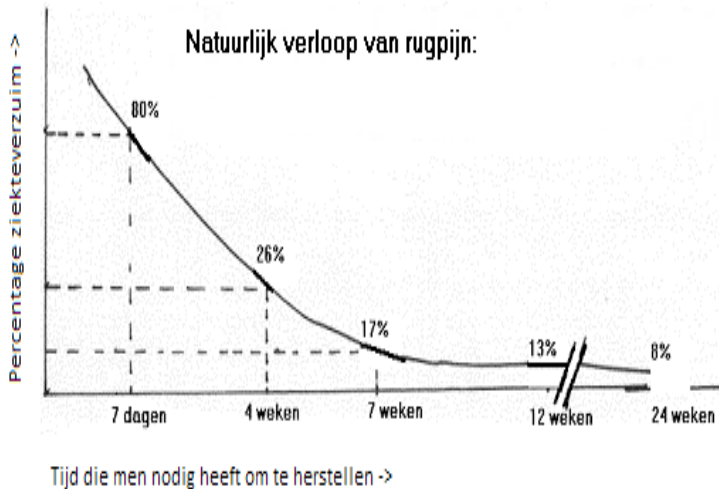
Oorzaak

Hoe lage-rugpijn ontstaat, is niet duidelijk. Mogelijk wordt de pijn veroorzaakt door overbelasting van de rug, soms uitgelokt door een bepaalde beweging. De pijn kan ook ontstaan tijdens of na een periode van verminderd belastbaar zijn, bijvoorbeeld bij stress, onder druk staan of ziek zijn.

Hoe lang gaat het duren

Lage-rugpijn gaat meestal vanzelf over. De meeste mensen herstellen binnen één tot twee weken. Bij de groep mensen waarbij de klachten langer duren, is er in het algemeen herstel binnen zes tot twaalf weken. Soms duurt het herstel langer, omdat de omstandigheden (zoals beschreven bij oorzaken) die de rug nodig heeft om te kunnen herstellen niet optimaal zijn.

Als de klachten lang duren, is het meestal toch mogelijk om de activiteiten en het werk weer op te pakken.



Bron: Quebec Task Force on Chronic Back pain, 1987

Adviezen

- Blijf niet de hele dag in bed. 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.
- Wissel rust en actief zijn af.
- Gebruik pijnstilling in overleg met uw huisarts.
- Probeer uw activiteiten geleidelijk weer op te pakken, ook als de pijn nog niet geheel is verdwenen. Bewegen leidt tot een sneller herstel.
- Probeer te blijven werken of hervat de werkzaamheden en waar nodig pas de werkzaamheden (tijdelijk) aan.
- Vermijd het (te) druk hebben, stress en je niet fit voelen. Dit kan het herstel belemmeren.
- Vraag informatie en advies aan huisarts of fysiotherapeut, zodat u zich niet onnodig zorgen maakt.

Neem ook contact op met de huisarts als:

- het niet beter, maar juist slechter gaat
- de pijn na een week nog steeds hevig is
- bewegen na drie weken nog onvoldoende lukt
- de pijn uitstraalt tot onder de knie
- de kracht in uw been vermindert
- het gevoel in uw been vermindert
- u problemen krijgt met plassen

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-00356-NL 01-05-2021