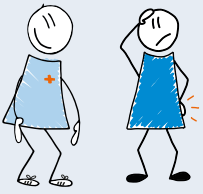


# Fysiotherapie bij lage rugpijn



In deze folder leggen wij u uit wat lage rugpijn is, wat de fysiotherapeut voor u kan betekenen en wat u zelf kunt doen bij lage rugpijn.



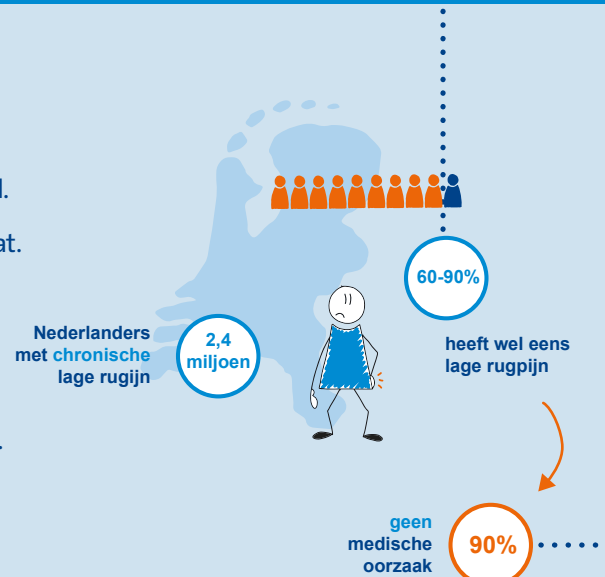
## Wat is lage rugpijn?

- Lage rugpijn komt veel voor en is meestal niet ernstig.
- Lang staan of zitten en bewegen kan behoorlijk pijn doen.
- Als je zo gewoon mogelijk blijft bewegen, vergroot je de kans op herstel.
- Forceer jezelf niet en zorg dat je niet lang in dezelfde houding zit of staat.
- Je kunt terecht bij een fysiotherapeut voor informatie, advies over verstandig bewegen en specifieke oefeningen voor je rug.

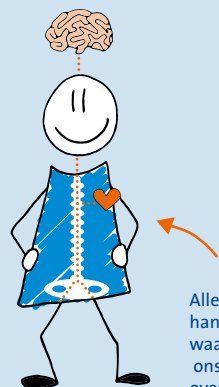
Lage rugpijn wordt ook wel spit of lumbago genoemd. Het komt veel voor. Waardoor de pijn veroorzaakt wordt, is vaak moeilijk te achterhalen. Bij de meeste mensen heeft lage rugpijn te maken met de spieren, banden en gewrichten in de rug. Die zijn dan tijdelijk 'uit vorm'. Zelfs bij erge pijn is er meestal geen sprake van een ziekte of blijvende schade.

### De klachten van lage rugpijn

Patiënten met lage rugpijn hebben pijn onderin hun rug. De pijn kan ook uitstralen naar de bil of het been. Lang staan of zitten, maar ook bewegen, kan behoorlijk veel pijn doen. Bij sommige mensen is de rugpijn eenmalig, anderen hebben geregeld klachten.



## Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?



Alles in het lichaam hangt met elkaar samen, waarbij de wervelkolom ons letterlijk recht overeind houdt.

Als je lage rugpijn hebt, kun je bij een fysiotherapeut terecht voor informatie, advies en oefeningen gericht op je houding en (de opbouw van) je dagelijkse activiteiten. Ook krijg je informatie en oefeningen voor de problemen die je ervaart bij het bewegen. Bij acute klachten gaat de pijn door de specifieke rugoefeningen niet meteen weg, maar de behandeling kan er wel voor zorgen dat je je beter voelt en beter functioneert. Bij chronische en langdurige rugklachten leveren specifieke oefeningen vaak aantoonbaar positieve resultaten op.

Fysiotherapeutische begeleiding is erop gericht dat je in toekomst zelf weet wat je moet doen als je weer rugklachten krijgt. Welke bewegingen zijn dan goed, wat kun je beter (tijdelijk) vermijden? Je fysiotherapeut leert je te leven met je rug.

# Wat kunt u zelf doen?



## Oefenen en bewegen

Oefeningen kunnen het herstel van lage rugpijn niet versnellen, maar kunnen uw functioneren verbeteren ondanks de pijn. 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.

### Rekoefeningen

#### ○ Knieën optrekken

Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en uw voeten plat op de grond. Trek met uw handen een knie langzaam naar uw borst. Houd deze houding dertig tellen vol.

Laat het been daarna langzaam zakken.

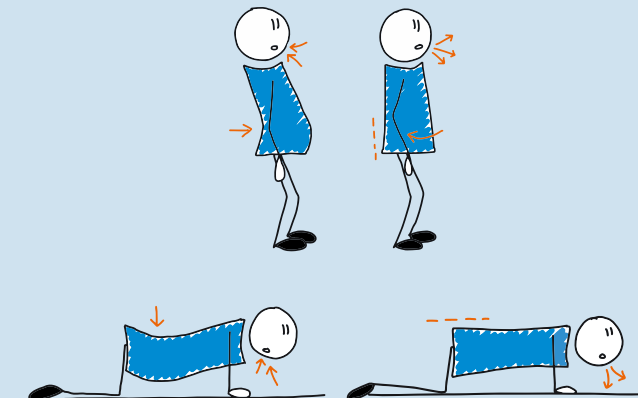
Pak dan de andere knie en herhaal de oefening.



#### ○ Bekken kantelen

Maak uw rug zo hol mogelijk door uw billen naar achteren en uw buik naar voren te steken. Trek daarna geleidelijk uw onderrug weer recht door de onderbuik in te trekken en de billen tegen elkaar te knijpen. U kunt deze oefening liggend, zittend, staand of op handen en knieën uitvoeren.

U kunt deze oefening met de ademhaling combineren: inademen met holle rug, en uitademen met rechte rug.



#### ○ Onderrug draaien

Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en uw voeten plat op de grond. Beweeg vanuit deze houding beide knieën langzaam naar links en daarna naar rechts.

Houd beide schouders op de grond. Herhaal de oefening.



# Wat kunt u zelf doen?



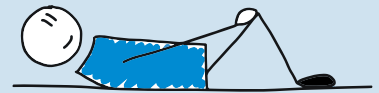
## Oefenen en bewegen

### Spiere versterken

#### ○ Buikspieren

Ga op uw rug liggen, met gebogen knieën en uw voeten plat op de grond. Raak met uw vingers uw knieën aan en houd deze houding zo lang mogelijk vol.

Ontspan daarna een minuut en herhaal de oefening.



#### ○ Rugspieren

Ga op uw buik liggen met gestrekte armen en benen.

Til uw armen en benen op en houd dit zo lang mogelijk vol.

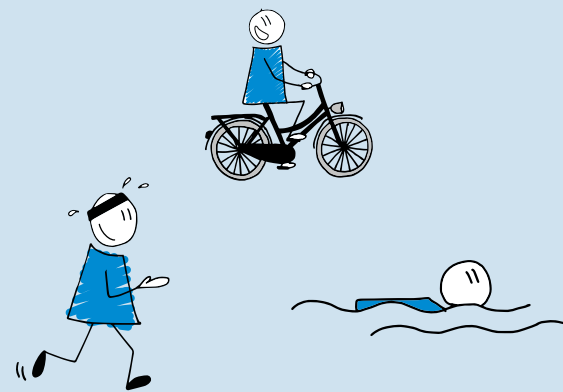
Ontspan daarna een minuut en herhaal de oefening.



### Veel bewegen en algemene conditie verbeteren

○ Zorg dat u veel in beweging bent. Sporten zoals zwemmen, fietsen en joggen kunnen helpen uw lichaam sterker en soepeler te maken en uw uithoudingsvermogen te verbeteren.

○ Ook bij hevige pijn zijn zwemmen en lopen aan te raden.



### Afkoeling voorkomen

Sommige mensen met rugklachten geven aan dat het prettig is om de onderrug warm te houden. Ook vertellen mensen met rugklachten dat snel afkoelen van de rug na sport of na zwaar werk de rug stijver of pijnlijker kan maken. De afkoeling kan komen door natte sport- of werkkleding die tegen de rug plakt. Afkoeling kunt u voorkomen door na sport of zwaar werk snel droge kleding aan te doen.

In het Maastricht UMC werken wij samen in een netwerk met fysiotherapeuten die zich gespecialiseerd hebben in rugklachten. Meer informatie: [www.orthopedie.mumc.nl](http://www.orthopedie.mumc.nl)

