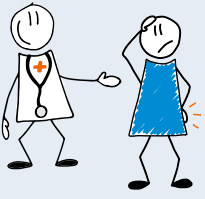


Leefstijl advies bij lage rugpijn



In deze folder leggen wij u uit wat lage rugpijn is, wat oorzaken kunnen zijn, geven we u tips over uw houding en advies hoe u kunt omgaan met uw lage rugpijn. Ook vertellen we u over medicijnen en wat u verder kunt doen bij lage rugpijn.



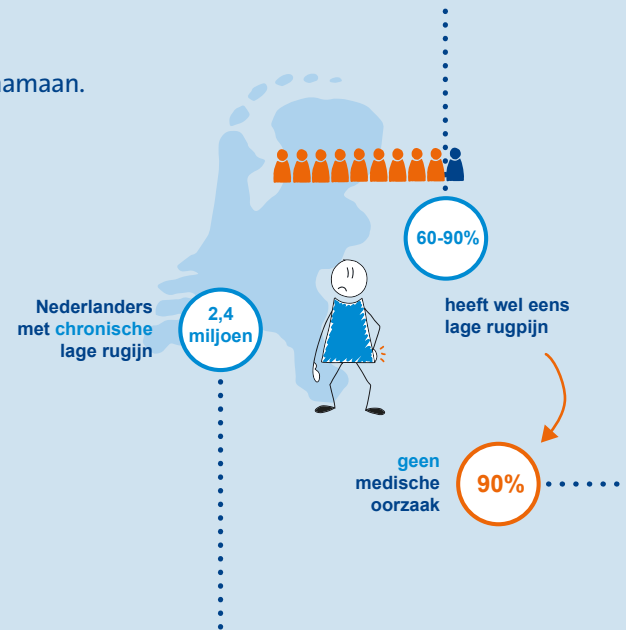
Wat is lage rugpijn?

Pijn laag in de rug komt veel voor. U kunt het plotseling krijgen of langzaam.

- Vaak is het een zeurende pijn. De pijn kan ook zeer hevig zijn.
- Bepaalde houdingen / bewegingen geven vaak (veel) meer pijn.
Soms lukt bewegen bijna niet door de pijn.
- Als u stil heeft gezeten, kan uw rug stijf aanvoelen.
- Soms straalt de pijn uit naar één of beide bovenbenen.

Dit werd vroeger ook wel ischias genoemd.

Bij dergelijke pijn in de onderrug zijn er geen aanwijzingen voor een specifieke lichamelijke afwijking of beschadiging zoals een hernia als oorzaak van de pijn. We noemen het daarom aspecifieke lage rugpijn.

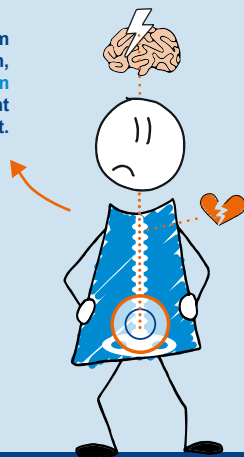


Oorzaken van pijn onderin de rug

Het is niet duidelijk hoe lage rugpijn precies ontstaat. Vermoedelijk ontstaat de pijn in de tussenwervel schijven en werken de spieren, banden en botten van de onderrug tijdelijk niet goed samen. De pijn kan beperkend werken op uw geheel functioneren, wat de pijn nog verder kan versterken.

De volgende factoren geven meer kans op pijn in de onderrug:

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



- Overgewicht
- Veel stress thuis of op het werk
- Zwaar lichamelijk werk
- Lang autorijden
- Veel tillen
- De rug veel draaien en buigen

Leefstijl advies bij lage rugpijn

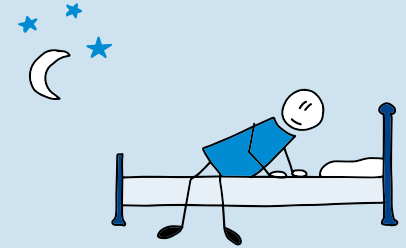


Let op uw houding en bewegingen

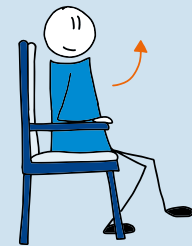
- Kunt u door de pijn 's nachts geen goede houding vinden?
Probeer dan op uw rug te liggen met een paar kussens onder uw knieën of op uw zij met half opgetrokken benen.



- Om uit bed te komen gaat u eerst op uw zij liggen.
Steek dan uw benen over de rand van het bed en druk uzelf met beide armen zijwaarts omhoog. Om te gaan liggen, maakt u dezelfde bewegingen in omgekeerde richting.



- Neem een rechte stoel om te zitten, liefst met arMLEUNINGEN, zodat u makkelijker kunt opstaan. Ga zitten met rechte rug en ingetrokken buik. Zet bij het opstaan uw handen op de leuning en schuif naar het puntje van uw stoel. Zet één voet vlak onder de stoel en de andere voet wat naar voren. Probeer met gestrekte rug op te staan.



- Gebruik een draaistoel als u achter een bureau zit, zodat u met stoelen al kunt omdraaien als u iets achter u wilt pakken of wanneer u wilt opstaan.

- Als u iets moet optillen, buig dan door uw knieën en til met rechte rug.
Houd het voorwerp dicht bij uw lichaam (niet met vooruitgestrekte armen tillen).



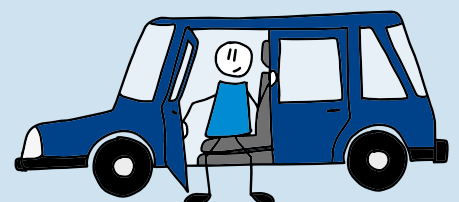
- Til niet te veel tegelijk. Draag geen zware dingen over grote afstanden, maak tussenstops.

- Voorkom tegelijk draaien en buigen van de rug:

..... Als u zit en iets wilt oprapen dat naast of achter u ligt, sta dan eerst op, draai om en buig door uw knieën.

..... Als u uit de auto stapt, zorg dan dat u tegelijkertijd uw lichaam en benen een kwartslag draait. Zet uw voeten op de grond en zoek met uw handen steun voordat u gaat staan.

- Draag het liefst platte schoenen.

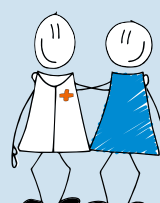


Leefstijl advies bij lage rugpijn



Advies voor omgaan met pijn onderin de rug

- Blijf in beweging. Dat is belangrijk, ook al heeft u veel pijn en last van uw rug. Bewegen is niet schadelijk, maar juist belangrijk voor uw herstel. U kunt niets stuk maken in uw rug met bewegen, ook niet als het heel veel pijn doet of bijna niet lukt.
- Voorkom dat u lang in dezelfde houding zit. Ga bijvoorbeeld na een kwartier zitten even staan, een eindje wandelen of oefeningen doen.
- Fysiotherapie heeft pas zin als de klachten enkele weken aanhouden.
- Ga door met uw dagelijkse activiteiten, zoals het huishouden, uw werk en hobby's. Zo zorgt u dat u de kans op chronische klachten verkleint.
- Overdag in bed gaan liggen is niet goed voor de klachten.
- Is liggen de minst pijnlijke houding? Dan kunt u de eerste dagen een paar uur per dag gaan liggen. Na een paar dagen pakt u uw dagelijkse activiteiten weer op. Door bedrust verzwakken uw spieren en dat vertraagt het herstel.
- Stress kan rugklachten verergeren. Probeer de stress te verminderen, bijvoorbeeld door uw tijd anders in te delen of uw problemen op te lossen. Een gesprek met een psycholoog kan helpen.
- Hebben uw klachten te maken met uw werk? Of hebben uw klachten gevolgen voor uw werk? Bespreek dit met uw werkgever en de bedrijfsarts. Misschien zijn er aanpassingen mogelijk, bijvoorbeeld door:
 - de hoogte van uw stoel, tafel of computer te veranderen
 - hulpmiddelen te gebruiken
 - de taken anders te verdelen



De belangrijkste tip is toch wel: blijf bewegen! Dit draagt bij aan herstel van lage rugklachten.

Leefstijl advies bij lage rugpijn



Medicijnen bij pijn onderin de rug

Pijnstillers, zoals paracetamol, ibuprofen en diclofenac kunnen tijdelijk verlichting geven maar helpen nauwelijks bij het herstel van pijn in de onderrug. Het belangrijkste is om in beweging te blijven en als u een pijnstiller wilt nemen begin dan met paracetamol (maximaal 4 maal per dag 2 tabletten van 500mg). Beter kunt u eventueel diclofenac gel of ibuprofen gel op uw rug smeren.

Paracetamol heeft minder bijwerkingen dan ibuprofen en andere NSAID's. Bent u ouder dan 60 jaar? Heeft u maag-, darm-, hart-, vaat- of nierproblemen? Gebruikt u medicijnen? Vraag dan eerst aan uw huisarts of apotheek of u een NSAID mag gebruiken. Kijk voor risico's en bijwerkingen bij NSAID's.

Gebruik geen spierverslappers (benzodiazepinen, zoals temazepam, oxazepam, diazepam). Ze helpen niet bij pijn in de onderrug, maar hebben wel bijwerkingen.



Hoe gaat het verder met pijn in de onderrug?



Pijn in de onderrug gaat meestal vanzelf over. De klachten worden meestal binnen 4 weken minder als u goed in beweging blijft. Merkt u geen enkele verbetering binnen 4 weken? Ga dan 4 weken na het begin van de klachten naar uw huisarts. Uw huisarts maakt een stappenplan met u. Hierin staat wanneer u uw activiteiten weer stap voor stap oppakt. Een fysiotherapeut of oefentherapeut kan u hierbij zo nodig begeleiden. Met de bedrijfsarts kunt u oplossingen voor op uw werk bespreken.

De kans dat u het nog een keer in de rug krijgt, is groot. Meer dan de helft van de mensen krijgt er binnen een jaar weer last van. Ook dan gaan de klachten vaak vanzelf weer over als u goed in beweging blijft.



Meer informatie

Meer informatie over lage rugpijn vindt u op www.zorgvoorbeweging.nl of www.orthopedie.mumc.nl
De informatie over lage rugpijn is mede gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijn voor huisartsen, de **NHG-Standaard Aspecifieke lagerugpijn**.

