Lage rugpijn

In het kort:

- Lage rugpijn komt veel voor, is meestal niet ernstig maar keert soms wel terug.
- Je kunt zelf veel doen om minder last te hebben van je klachten: blijf bewegen, leef gezond en doe, als dat kan, speciale oefeningen voor je rug.
- Na drie maanden is ongeveer de helft van de mensen volledig hersteld, vaak ook zonder therapie.
- De fysiotherapeut of oefentherapeut (Cesar/Mensendieck) helpt bij het herstel van lage rugklachten en omgaan met lage rugpijn.

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

de oefentherapeut

Wat kan de therapeut voor je doen?

Als je met lage rugklachten bij de fysiotherapeut of oefentherapeut komt, krijg je een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek. Jij vertelt over jouw gezondheid en de last die jij ervaart door de pijn in je onderrug. De behandeling bestaat uit adviezen en oefentherapie. De oefeningen doe je zelf thuis of onder begeleiding van de therapeut.

De therapeut vraagt wat je, door je lage rugklachten, niet meer kunt en wel weer wilt kunnen. Daarnaast onderzoekt de therapeut of er oorzaken kunnen zijn waarvoor een andere specialist nodig is. Na het onderzoek bepaal je, samen met de therapeut, of je een behandeling nodig hebt. Wanneer je start met behandelingen bij de therapeut bepaal je ook samen de behandeldoelen.

Wat is je doel?

Je sluit je behandeling af als je doelen bereikt zijn. Maar dat kan ook als je klachten onvoldoende afnemen.

Het hangt van je klachten én je mogelijkheden af of je de oefeningen zelf of onder begeleiding van de therapeut doet. Je krijgt informatie over hoe je omgaat met lage rugpijn, wat je zelf kunt doen en laten en wat de behandelopties zijn. Soms wordt de behandeling bij de fysiotherapeut uitgebreid met een manipulatie van de rug. Dit is een techniek om de wervelkolom te laten bewegen.

Massage doet de therapeut bijna nooit bij lage rugpijn, omdat het nut hiervan onbekend is. Om deze reden raden we ook elektrotherapie (TENS) en interferentie (een soort elektrotherapie) af bij lage rugpijn. De behandeling zal nooit alléén bestaan uit (passieve) therapieën zoals massage, manipulatie of mobilisatie. De nadruk ligt dus op zoveel mogelijk zelf actief aan de slag gaan met je klachten. Soms helpt de therapeut ook bij het aan- of afleren van bepaald gedrag. Denk bijvoorbeeld aan het overwinnen van angst om te bewegen. Ook leert de therapeut je lage rugpijn beter te begrijpen.

Meer over lage rugpijn

Wat is lage rugpijn?

Lage rugpijn noemen we ook wel lumbago. Lage rugpijn is een klacht die veel voorkomt. Als je het een keer hebt gehad, kan het soms terugkeren. De helft van de mensen herstelt na 3 maanden helemaal. Sommige mensen blijven langer last houden van lage rugpijn.

Het is meestal niet duidelijk hoe lage rugpijn precies ontstaat. Vaak lijkt het te maken te hebben met je lijf, je geest, je leefstijl en je werk. Heel soms is er een andere reden voor de lage rugpijn. Bijvoorbeeld een afwijking van de wervelkolom, een botbreuk, infectie, ontsteking of tumor. Dit komt bij minder dan 1% van de mensen voor. De therapeut onderzoekt je hier speciaal op en verwijst je (terug) naar de huisarts als dat nodig is.

Heel soms komt een lumbosacraal radiculair syndroom (LRS) voor. LRS geeft pijn in het been en/of tintelingen. Meestal komt dit door een hernia in de onderrug. Een hernia is een bult of uitstulping in de onderrug die tegen een zenuw kan aandrukken.

De klachten van lage rugpijn

- Lage rugklachten kunnen ineens of langzaamaan ontstaan.
- De pijn zit tussen de onderste ribben en de plooi onder de billen en kan uitstralen naar billen en/of benen.
- De pijn kan ervoor zorgen dat je minder (goed) beweegt of dat je bang bent om te bewegen.

De behandeling van lage rugpijn

Soms herstel je zelf binnen 3 maanden van lage rugklachten. Lees meer hierover onder ‘Wat kun je zelf doen’. Als je niet zelf herstelt of begeleiding nodig hebt bij het bewegen, kun je naar de huisarts gaan óf direct terecht bij de fysio- of oefentherapeut. Lees onder ‘Wat kan de therapeut voor je doen’ hoe je je hierop voor kunt bereiden.

Wat kun je zelf doen?

- **Zorg dat je in conditie blijft. Actief blijven en niet te veel in bed liggen helpen bij je herstel. Blijf je dagelijkse activiteiten uitvoeren (ook werken als mogelijk). En beweeg; bijvoorbeeld wandelen, zwemmen of fietsen.**
- **Speciale oefeningen. Als je lage rugpijn voelt opkomen, doe dan oefeningen voor je rug. Hierdoor kunnen de klachten minder worden. Kijk voor oefeningen op www.thuisarts.nl**
- **Probeer zo veel mogelijk te ontspannen. Stress, depressieve gevoelens en angst om te bewegen kunnen ervoor zorgen dat de rugpijn minder snel over gaat.**
- **Blijf gezond leven. Stop met roken en let op overgewicht.**