

Cliënt informatie

Aspecifieke rugklachten

Hoe is uw rug opgebouwd?

De wervelkolom bestaat uit 7 nekwervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels en het heiligbeen. Tussen twee wervellichamen ligt telkens een tussenwervelschijf; deze 23 schijven verhogen de elasticiteit en de bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom. De tussenwervelschijf bestaat uit een elastische kern die omgeven is door een vezelige ring. Elke wervel bestaat uit een wervellichaam en een wervelboog. Deze boog heeft een aantal uitsteeksels, waarvan u de doorn uitsteeksels kunt voelen en zien midden op de rug van boven naar beneden. Deze vliedervormige wervels worden van elkaar gescheiden door de tussenwervelschijven die dus fungeren als een soort schokdempers. Achter het wervellichaam bestaat een opening. Door de stapeling van de wervels ontstaat een soort kanaal. De achterkant van het wervelkanaal wordt gevormd door de wervelbogen die in een doornuitsteeksel uitlopen, en waar tussen een stevige band is gespannen.

In het wervelkanaal bevindt zich het ruggenmerg dat echter niet verder reikt dan de eerste lendenwervel. Onder dit niveau zijn er alleen nog zenuwen die in het wervelkanaal verlopen, en waarvan er telkens een links en een rechts tussen twee wervels door het wervelkanaal verlaten.

Waar komt het door?

Bijna iedereen zal wel eens rugklachten krijgen in zijn of haar leven. Het is een zeer veel voorkomende klacht. Gelukkig is het ook bijna altijd een vrij onschuldige klacht, ook al kan de pijn soms zeer hevig zijn. Bijna alle rugklachten herstellen tussen de 1 en 6 weken.

Uw fysiotherapeut zal altijd als eerste trachten om uw rugklacht in te delen. In 85-90% van de gevallen zal het de onschuldige aspecifieke rugklachten betreffen. Slechts in 15-10% van de gevallen is er daadwerkelijk sprake van een letsel met schade., waarvoor een specifieke behandeling zal worden ingezet.

Het gekke is dat lage rugklachten in West Europa en de Verenigde staten een veel groter probleem lijken te zijn dan bijvoorbeeld in landen in het Verre Oosten, Zuid-Amerika en Afrika, terwijl daar minstens zoveel belasting op de rug gedragen moeten worden. Waarschijnlijk zal het zo zijn dat ook daar deze klachten wel voorkomen, echter, er wordt gewoon mee doorgewerkt en indien mogelijk geen aandacht aan gegeven. De klachten verdwijnen dan in 90% van de gevallen vanzelf, weet men inmiddels.

Een van de belangrijkste oorzaken voor het ontstaan van onschuldige rugklachten is de ongetraindheid van mensen in onze huidige maatschappij. Door deze ongetraindheid kan ook een vorm van instabiliteit in uw onderrug ontstaan, waardoor rugklachten vaker kunnen terugkomen.

Een andere belangrijke oorzaak is het feit dat de rug vaak langdurig op een niet handige wijze belast wordt. Zowel bij zitten als bij veel werkzaamheden wordt de rug (vaak onnodig) voorovergebogen belast. Dit is nu net de houding waarin de rug de minste belasting aankan.



In de training/begeleiding zal er dus aandacht besteed worden aan het waar mogelijk verminderen van deze voorovergebogen houding. Daarnaast kan het belangrijk zijn om er door training voor te zorgen dat het lichaam die voorovergebogen houding beter aankan.

Uit de literatuur bekende risicofactoren voor het ontstaan van rugklachten zijn:

- Zwaar lichamelijk werk
 - Gedurende de dag heel vaak moeten buigen en strekken van de rug
 - Langdurig werken in voorovergebogen houding
 - Regelmatig zwaar moeten tillen (meer dan 15 kg.)
 - Langdurig zitten in een slechte houding of slacht meubilair
-
- Roken
 - Overgewicht
 - Veel stress
 - Grote lichaamslengte
 - Matige conditie

Acute en chronische rugklachten

Bij klachten die langer dan 12 weken duren, spreken we van chronische rugklachten. Gelukkig komt dit maar in 2,5% van alle nieuwe gevallen van rugklachten voor. Tot en met 6 weken spreken we over acute rugklachten, daarna (7 tot 12 weken) over subacute rugklachten. De duur van de rugklachten heeft bijna nooit te maken met de ernst.

In slechts 1% blijkt de onderliggende oorzaak van de rugklachten een hernia te zijn. De elastische kern van de tussenwervelschijf drukt dan op zenuwen, die de pijn veroorzaken.

In bijna alle gevallen betreft het klachten waarvoor geen exacte diagnose te stellen is.

Klachten die u in ieder geval aan uw fysiotherapeut dient te melden zijn:

- moeite met plassen of ophouden van de plas;
- een gevoel van doofheid rond de genitalia of de anus;
- een gevoel van doofheid, prikkeling of tintelingen of een gevoel van krachtsverlies in beide benen;
- een wankel gevoel bij het staan.

Rugklachten in de eerste 3 maanden

Alhoewel de pijn in het begin meestal erg vervelend is en soms bijna ondragelijk, betekent dit bijna nooit dat er sprake is van een ernstige blessure. Blijf zoveel mogelijk in beweging en pas uw activiteiten aan. Tijdens de eerste 2-3 dagen kunt u eventueel pijnstillers innemen.

Als u erge of ondragelijke pijn heeft neem dan maximaal 2 dagen bedrust. Door de bedrust worden uw botten en spieren zwakker, u wordt stijf, de pijn lijkt steeds erger te worden en het wordt steeds moeilijker om weer op gang te komen. Hoewel de pijn na de eerste dagen vast niet helemaal weg is, is het raadzaam om toch zo snel mogelijk uw normale activiteiten patroon te hervatten.

Probeer zo snel mogelijk weer in beweging te komen en pas, eventueel in overleg met uw baas, de werkzaamheden aan. Forceer niet.



Als u voor het eerst rugklachten heeft zal uw fysiotherapeut u meestal kort begeleiden, door voorlichting, adviezen en instructie. Er zal meestal niet echt behandeld worden.

Als u al vaker rugklachten gehad heeft kan de behandeling wat langer duren, om herhaling in de toekomst ook zoveel mogelijk te voorkomen. Er zal specifiek gekeken worden naar factoren die bij deze herhaalde rugklachten een rol kunnen spelen (zoals onderruginstabiliteit, werkplekergonomie, manier van werken, stress e.d.).

Bij vaker terugkerende rugklachten met onderrug instabiliteit zal een specifiek oefenprogramma doorlopen worden om uw onderrug te kunnen stabiliseren.

Indien u werkt kan er samen met uw fysiotherapeut gekeken worden naar een goede manier van oppakken van uw werkzaamheden. Indien nodig en mogelijk gaat de fysiotherapeut hiervoor ook mee naar uw werk.

Als er sprake is van een matige algemene conditie kan het belangrijk en verstandig zijn om uw lifestyle te veranderen en bewust meer te gaan bewegen. Specifieke ondersteuning en opbouw hierbij kan via een Rugtriathlontraining, die in veel FysioNetwerk Nederland praktijken verzorgd wordt.

In veel gevallen zal het volgende u kunnen helpen:

- In het begin veel afwisselen tussen liggen en lopen
- Als u zit, doe dit dan op een hoge stoel, waarbij u uw rug gestrekt kunt houden, eventueel gesteund door een kussen in de rug. (als u uw rug gestrekt houdt tijdens zitten zult u merken dat opstaan daarna veel minder problemen geeft.)
- Wandelen, waarbij u probeert om uw rug langzaam meer gestrekt te houden. (in eerste instantie met kleine staplengte en later vergroten)
- Veel bewegen zonder pijn te provoceren, bijvoorbeeld door in lig kleine bewegingen in uw onderrug uit te voeren. (bewegingen die u als prettig ervaart)

Chronische lage rugklachten (langer dan 3 maanden)

Als rugklachten erg lang duren, is er een aantal mensen dat zich zorgen gaat maken of er toch niet iets ernstigs aan de hand is. Alhoewel er bijna nooit iets ergs aan de hand is, kunnen deze mensen zich zo bezorgd maken dat ze daardoor de klachten in stand houden. Ook worden ze soms bang om te bewegen of iets fout te doen, waardoor het weer in de rug schiet. Uw rug is ijzersterk. Door gewoon te bewegen is het onmogelijk om iets kapot te maken.

Vaak gaan chronische rugklachten gepaard met een bepaalde mate van inactiviteit, doordat u bijvoorbeeld steeds meer zittend werk verricht en evt. ook minder aan sport en ontspanning toekomt.

De Rugtriathlontraining is een specifieke training die u in bijna alle gevallen zal helpen om te komen tot een meer belastbaar lichaam en minder tot geen klachten meer.

Na een aantal individuele trainingen bestaat de Rugtriathlon uit een vol jaar groepstraining, waarbij u langzaam aan steeds meer belasting op uw rug gaat zetten. Tegelijkertijd wordt u begeleid bij het oppakken van een leefstijl met meer beweging en evt. ook gezondere voeding.

Uit onderzoek blijkt dat deze aanpak het beste is voor een goed resultaat, in tegenstelling tot langdurige passieve therapie. Zoals massage, stroomvormen, tractie en corsetten.



Informatie over pijn

Pijn is een signaal van uw lichaam, niet meer dan dat. Pijn wordt door veel mensen uitgelegd als “stoppen met belasten”. Het kan zelfs zijn dat u bang gaat worden om te belasten omdat u denkt dat u bij pijn dingen in uw rug kapot maakt. Het is van groot belang om te weten dat pijn niet betekent dat er iets kapot gaat in uw lichaam. Pijn geeft alleen aan dat u naar een grens toegaat. Dus ook tijdens training kunt u soms pijn hebben, immers ook dan gaat u naar een bepaalde grens, om er beter van te worden.

Pijn is dus bijna nooit een reden om te stoppen met bewegen en belasten. Wel kan het soms van belang zijn om de belasting (tijdelijk) iets aan te passen.