

Aspecifieke lage rugklachten

Inleiding

Lage rugpijn komt veel voor. Bij de meeste mensen worden geen duidelijke afwijkingen gevonden. Artsen spreken dan over *aspecifieke lage rugpijn*.

Pijn veroorzaakt beperkingen in het bewegen, maar verdwijnt meestal vanzelf binnen enkele dagen of weken.

In deze folder leest u wat aspecifieke lage rugpijn inhoudt, hoe de klachten verlopen en wat u zelf kunt doen om te voorkomen dat de pijnklachten chronisch worden.

Klachten

Lage rugpijn bevindt zich onderin de rug. De pijn kan uitstralen naar een of beide benen.

Oorzaken

Bij meer dan 95% van de mensen met lage rugpijn wordt geen lichamelijke afwijking gevonden. Het is dan niet duidelijk waar de pijn vandaan komt. Wel is gebleken dat een verstoorde balans tussen belasting (de krachten op de rug) en belastbaarheid (wat iemand lichamelijk en geestelijk aankan) meespeelt. Behalve lichamelijke afwijkingen kunnen er zorgen zijn, spanning en rouw, overbelasting op het werk of ziekmakende relaties. U kunt gedachten en overtuigingen hebben over de mogelijke oorzaak van de klachten. Gedachten als 'Ik heb een ernstige ziekte en ik kan niets' blijken het herstel te blokkeren. Vaak speelt ook onbewuste angst voor bewegen een grote rol.

Diagnose

De arts onderzoekt of er sprake is van een specifieke oorzaak, zoals een beknelde zenuw, een infectie of een wervelbreuk. Als er, ook met de modernste onderzoeksmethoden, niets wordt gevonden, spreekt men van aspecifieke lage rugpijn. Dit betekent overigens niet dat u geen pijn voelt of dat u zich de pijn inbeeldt.

Beeldvormende diagnostiek

Bij veel mensen met aspecifieke lage rugpijn zijn bij röntgenonderzoek geen afwijkingen te zien. Daarentegen zijn bij veel mensen zonder rugpijn wél afwijkingen op de röntgenfoto zichtbaar.

Verloop van de klachten

Artsen maken in het verloop van de klachten een indeling in drie fasen:

- acute klachten: tot 6 weken
- subacute klachten: tussen de 6 en 12 weken
- chronische klachten: na 12 weken

In het merendeel van de gevallen van lage rugpijn worden de klachten in de loop van één tot zes weken duidelijk minder of verdwijnen ze. De pijn gaat dus meestal vanzelf over, maar de kans op terugkeer van de klachten is helaas groot. Het is mogelijk dat de klachten overgaan in chronische lage rugpijn die veel moeilijker te behandelen is.

Of acute klachten chronisch worden is een proces waarbij vele factoren een rol spelen: lichamelijke factoren, psychische factoren, factoren in onze omgeving en onze reactie op de omgeving.

Behandelingsmogelijkheden

Acute pijn

Bij acute lage rugpijn is het belangrijk om uw activiteiten tijdelijk te verminderen, maar u moet wel in beweging blijven. Als u veel pijn hebt, kan uw arts paracetamol of een andere pijnstiller of ontstekingsremmer voorschrijven. Deze moet u op vaste tijden innemen. Bedrust is meestal niet nodig en kan zelfs het herstel vertragen. Als het niet anders kan, blijft u een of twee dagen in bed.

Langzamerhand bouwt u met kleine stapjes al uw activiteiten weer op en gaat u weer aan sport doen. Probeer zo snel mogelijk weer naar het werk te gaan. Het is niet nodig om te wachten tot alle pijn is verdwenen. Behandeling (door arts of fysiotherapeut) is meestal niet nodig. Uw arts kan u meer informatie geven.

Chronische pijn

Wanneer de klachten chronisch dreigen te worden, zal uw arts aandacht moeten schenken aan het opsporen van factoren die hier een rol kunnen spelen. Het kan hier gaan om lichamelijke afwijkingen, om zorgen, spanning en rouw, overbelasting, doemdenken of angst voor bewegen. Uw arts zal u uitleg en advies geven.

U zult ook zelf in actie moeten komen. Het is belangrijk dat u beweegt, al hebt u pijn. Er zit niets anders op dan te leren omgaan met de pijn en de beperkingen. In overleg met uw arts kunt u uw activiteiten geleidelijk opbouwen tot uw oude of tot een haalbaar niveau. Eventuele restpijn kan geen kwaad.

Andere behandelingsmogelijkheden zijn eventueel oefentherapie, manipulatie of rugscholing.

Wat kunt u zelf doen?

Bewegen is dus essentieel om weer normaal te functioneren. Zorg dat u uw activiteiten rustig opbouwt en geleidelijk intensiever laat worden. Hierbij is afwisseling van houdingen en bewegingen nodig.

Er is altijd een kans dat uw rugklachten terugkomen. Maar ook in het voorkómen van rugpijn kunt u zelf een rol spelen:

- zorg dat u in een goede conditie bent door oefeningen of sporten
- zorg dat u zowel lichamelijk als geestelijk in balans bent
- signaleer tijdig wanneer het u lichamelijk of geestelijk te veel wordt

Adressen

Nederlandse Vereniging Van Rugpatiënten De Wervelkolom

Christinaplein 10, 6671 ZN Zetten

tel. (0488) 45 26 14 of (078) 615 52 59

info@nvvr.nl

www.nvvr.nl

Stichting Patiëntenbelangen Orthopaedie

Postbus 125, 6930 AC Westervoort

tel. informatiedesk (026) 321 51 54

info@patientenbelangen.nl

www.patientenbelangen.nl

Colofon

Deze tekst is ontwikkeld volgens de methodiek 2- en 3-gesprek van de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF) na overleg met: de Nederlandse Vereniging voor Anesthesiologie, de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde, het Nederlands Huisartsen Genootschap, het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie, de Nederlandse Vereniging voor Neurologie, de Nederlandse Orthopaedische Vereniging, het Nederlands Instituut voor Psychologen, Stichting Patiëntenbelangen Orthopaedie en de Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten "De Wervelkolom. Bij deze

brochure zijn bijbehorende communicatierichtlijnen ontwikkeld voor artsen alsmede een aandachtspuntenlijst voor patiënten.

Redactie: 2- en 3-gesprek, NPCF

Uitgave Stichting Patiëntenbelangen Orthopaedie en de Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten De Wervelkolom

29 maart 2005