Lage Rugproblemen

informatiebrochure voor patiënten

www.shutterstock.com · 105328079

Geachte patiënt,

Deze brochure kwam tot stand door de samenwerking van de diensten Fysische Geneeskunde van ZNA.
De brochure informeert u op eenvoudige wijze over mogelijke oorzaken van rugproblemen, en geeft rug sparende tips.

De afdelingen Fysische Geneeskunde van ZNA staan steeds voor u klaar mocht u verdere vragen hebben.

Hoge Beuken: 03/830 95 32
Stuivenberg: 03/217 71 42
Sint Elisabeth: 03/234 40 70
Jan Palfijn: 03/640 27 35
Middelheim: 03/280 30 03

Wij wensen u veel leesgenot

Naam Patiënt:

Notities:

……

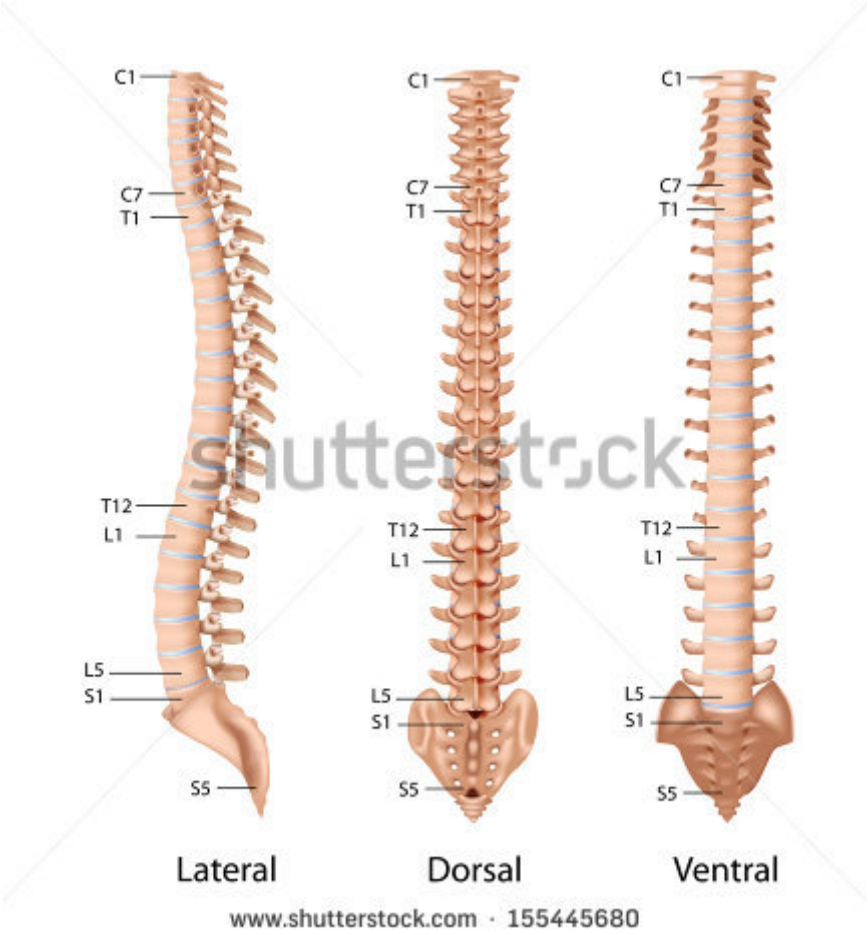
……

……

……

……

……



Enkele veelvoorkomende ziektebeelden

Aspecifieke lage rugklachten

Het grootste deel van rugklachten zijn aspecifiek. Ongeveer 80% van de bevolking heeft wel eens last van lage rugpijn. In de meeste gevallen gaat deze pijn binnen drie maanden over. Duren de klachten echter langer dan spreekt men van chronische rugpijn. Omdat er geen aantoonbare medische oorzaak is voor de pijn is een gerichte behandeling moeilijk te bepalen.
Aspecifieke rugklachten:

- Lumbago: pijn- en stijfheid in het onderste gedeelte van de rug
- Spit: pijn- en stijfheid in het onderste gedeelte van de rug, maar ev. met uitstraling in billen, liezen en zelfs bovenbenen
- Versleten tussenwervelschijven

De oorzaak ligt vaak in een verkeerde houding of beweging, ook psychosociale problemen hebben een nefaste invloed op de pijn.

Specifieke rugklachten

Deze klachten zijn medisch aantoonbaar.

- Kanaalstenose
- Discus hernia of discus bulging
- Ischias
- Indeukingsfractuur
- Artrose van de wervelkolom

Kanaalstenose

Dit is een vernauwing van het ruggenmergkanaal. De verschillende symptomen hangen af van de plaats en de grootte van de vernauwing. De symptomen kunnen variëren van pijn in de nek tot stijfheid en krachtsverlies in armen en benen.

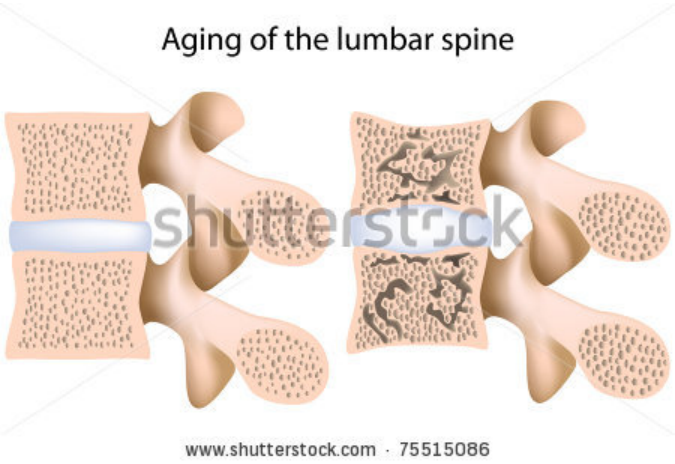
Discus bulging of discus Hernia

Tussen de wervels zit de tussenwervelschijf of discus, deze zorgen voor schokdemping tijdens het bewegen.
Bulging: de tussenwervelschijf puilt uit.
Hernia: de tussenwervelschijf scheurt los en schuift naar achteren tegen het ruggenmergkanaal.

Ischias

De zenuwpijn wordt veroorzaakt door druk op de ischiaszenuw (waar deze uit de wervelkolom komt). Ischias geeft pijn aan de achterkant van het been en kan tot aan de voet uitstralen.

Indeukingsfractuur



Een lichte val, hoesten, het heffen van een zwaar voorwerp of zelfs spontaan bij osteoporose of botontkalking zijn verschillende oorzaken van een ingedeukte wervel. Indeukingsfracturen geven mogelijk pijn in de rug, verminderde beweging, oppervlakkige ademhaling en soms zelfs longontsteking.

Artrose van de wervelkolom

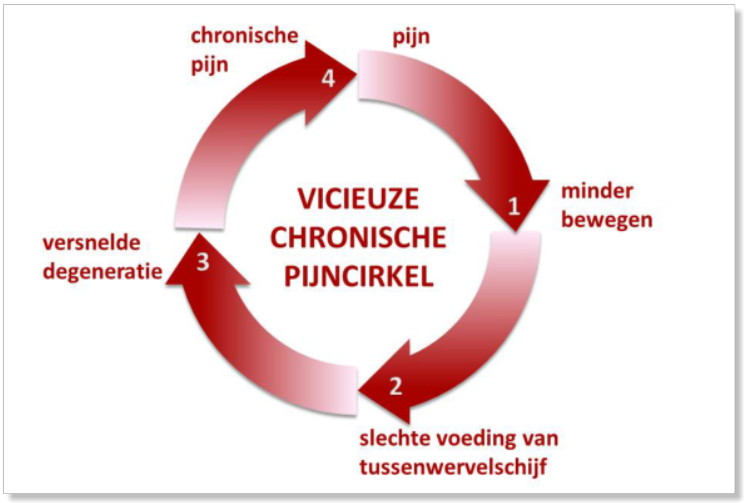
Artrose treedt op door veranderingen van de wervels als gevolg van ouderdom, overbelasting, erfelijke aandoeningen en gewrichtsaandoeningen. De wervel wordt beschadigd of vervormd.
Al deze zaken kunnen irritatie geven van de omringende weefsels, waardoor pijn ontstaat.

Het dagelijks leven

Waar loopt het mis

- Overbelasting van de rug
- Foutieve houdingen en bewegingen
- Tillen en heffen
- Slechte lichamelijke conditie (overgewicht, spierzwakte, roken, inactiviteit)
- Angst om pijn te hebben en te bewegen

Men komt in een vicieuze cirkel terecht:



Rugbesparende technieken in het dagelijks leven

Basisprincipe van de rugschool: respecteer steeds de natuurlijke krommingen van de rug!
Houdt uw rug, zowel in zit, lig, stand en bij het hanteren van voorwerpen recht. Hieronder staan enkele tips die u in het dagelijks leven kan toepassen.

Rug recht?

Probeer bij het rechtstaan altijd uw rug recht te houden, span hiervoor uw buik- en rugspieren aan!

Fout

Goed

Het tillen van een zwaar voorwerp

Gewichtheffertechniek

1.Schat het voorwerp in: Kan ik het alleen dragen?

2. Omkader het voorwerp, dit wil zeggen dat u er zo dicht mogelijk moet tegen gaan staan, zodat het voorwerp tussen je voeten staat.

3. Span je buik- en rugspieren op , en strek je benen om het voorwerp te tillen. Hou je rug recht!

4. Het getilde voorwerp draagt u zo dicht mogelijk tegen het lichaam

Fout

Goed

Het tillen van een klein/licht voorwerp

Golfersbeweging

Doordat je één been naar achter brengt tijdens het oprapen maak je gebruik van je heupgewricht en blijven de fysiologische krommingen van de rug bewaard. Je kan deze techniek nog gemakkelijker en veiliger maken door een steunpunt te zoeken.

Ook tijdens het dragen van een voorwerp houdt men de rug recht!

Fout

Zitten

Ergonomisch zitten is niet altijd eenvoudig. We letten niet op onze houding tijdens het zitten en gaan doorzakken. Hierdoor kunnen rugklachten ontstaan.

Fout

Actieve zithouding

Door vooraan op de zitting plaats te nemen en één of twee benen onder de stoel te plaatsen heb je een correcte actieve zithouding.

Goed

Passieve zithouding

Plaats je zitvlak achteraan op de zitting, zorg ervoor dat je goed tegen de rugleuning zit.

Soms kan een hulpmiddel een ergonomische zithouding vergemakkelijken, de ergotherapeut kan u hier altijd persoonlijk adviseren.

Goed

Het dagelijkse leven

Dezelfde principes als bij de hef – en tiltechnieken.

- De rug recht houden
- De benen gebruiken
- Last/voorwerp zo dicht mogelijk bij u houden

Fout

Goed: Door het object dicht bij u te houden kan je gemakkelijker een correcte houding aannemen.

Goed: Om het object te manipuleren gebruikt je best de benen. U “stapt” als het ware mee in de richting waar u naartoe wilt. Let erop dat je de rug recht houdt.

Buig NOOIT zomaar voorover om onder een oppervlak te geraken. Buig door de benen.

Fout Goed

Ook om een voorwerp te manipuleren of een oppervlak te reinigen kan je best het voorwerp zo dicht mogelijk bij u brengen . Gebruik de benen en zoek een steunpunt om je rug te sparen.

Fout

Goed

Slapen

Zorg ook tijdens het slapen dat je rug recht blijft!

Fout

Fout: op de buik slapen wordt afgeraden, op deze manier is het moeilijk om de rug recht te houden.

Ruglig

Ruglig is de beste houding, op die manier zijn al de fysiologische structuren het minst belast. Om deze nog meer te ondersteunen kan er eventueel een kussen onder de knieën geplaatst worden

Zijlig

Ook in zijlig moet de wervelkolom recht zijn. Het hoofd in het verlengde hiervan liggen.

Om te vermijden dat je bekken naar voor gaat kantelen tijdens de slaap, kan je slapen met een kussen tussen de knieën.

Het hoofdkussen

Gebruik een kussen dat de nek goed ondersteund. Gebruik niet meer kussens dan nodig.

Ergonomisch in/uit bed komen

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

Stap 1: trek je benen in
Stap 2: draai je bekken en schouders tegelijk naar de zijkant
Stap 3: verplaats je benen over de rand van het bed en duw je tegelijk recht met behulp van je armen
Stap 4: zit recht op de rand van je bed, om terug te gaan liggen, volg voorgaande stappen achterstevoren