



Intensieve behandeling en begeleiding kan lage rugpijnklachten terugdringen

“Ik kan weer gewoon al mijn dingen doen”

Lage rugpijn

Lage rugpijn is in Nederland een van de meest voorkomende klachten. Bij meer dan 95% van de mensen worden geen lichamelijke afwijkingen gevonden. Waar de pijn vandaan komt, is onduidelijk. Meestal gaat de pijn binnen drie maanden vanzelf over. Soms houden de klachten aan.

Jeanne van Genk (50) uit Wernhout kan niet zo goed stilzitten. Als ze niet in haar kapsalon aan huis aan het werk is, doet ze de administratie voor het bouwbedrijf van haar man. Daarnaast houdt ze zich bezig met het huishouden of is ze in de weer voor haar twee kinderen, waarvan er een nog thuis woont. Toen ze last van haar rug kreeg, dacht ze dan ook dat het zo weer over zou zijn. Maar het liep anders. “Ik kon niet meer lang staan, zitten óf liggen.”

Op www.amphia.nl

- Suggesties voor onze website? Laat het ons weten
- De laatste vacatures op werken & leren

Wanneer kreeg u voor het eerst last van uw rug?

“In de weken voor kerst 2008 merkte ik dat ik bij bepaalde bewegingen wat last van mijn onderrug kreeg. In die periode is het altijd erg druk in de kapsalon, dus ik dacht in eerste instantie dat het daar aan lag. In januari zou het rustiger worden, hield ik me voor, zodat de pijn in mijn rug dan vanzelf wel weer zou verdwijnen.”

Maar na de kerstdagen werden de klachten niet minder?

“Het werd steeds erger. Ik bleef toch mijn dingen doen, zo goed en zo kwaad het kon. Ik kon niet lang staan, maar ook niet lang zitten of liggen. Eten koken ging al nauwelijks. Als ik een klant geknipt had in de kapsalon, moest ik snel naar de keuken, om

weer even te gaan zitten. Ook boodschappen doen was lastig. In de supermarkt moet je bij de broodafdeling soms wel

“Ik dacht dat de pijn vanzelf wel weer zou verdwijnen”

eens wachten. Ik was constant aan het rondkijken, waar ik kon gaan zitten.”

En toen bent u naar de huisarts gegaan?

“Ja, in februari denk ik. Eerst hebben we pijnstillers geprobeerd en prednison. Daarna stuurde de huisarts me naar de fysiotherapeut en daarna naar een manueel therapeut. Dat hielp niet. Sterker nog, de klachten werden alleen maar erger in die periode. Er zijn echt momenten geweest dat ik dacht dat ik op den duur in

een rolstoel zou belanden. Ik had constant pijn. Op die manier tachtig worden, dat zag ik echt niet zitten. Tijdens de vakantie had ik ook weer veel last en dacht ‘dat kan zo niet langer doorgaan’. Daarom ben ik na de zomer teruggegaan naar de huisarts, die me doorgestuurd heeft naar de orthopeed in het Amphia Ziekenhuis.”

Wat stelde de specialist vervolgens voor?

“In het ziekenhuis is onder meer een MRI-scan gemaakt van mijn rug, waarna de specialist, dokter Hoebink, de diagnose specifieke lage rugklachten stelde. Vervolgens heeft hij een traject van vier maanden vastgesteld voor behandeling in een fysiotherapeutisch centrum. Heel eerlijk: daar had ik aanvankelijk niet zo’n vertrouwen in. Ik had natuurlijk al fysiotherapie

achter de rug en dit leek meer van hetzelfde. De eerste week ging het ook slechter, maar daarna sterkte ik aan en ging het steeds beter. In het centrum zijn met een speciale behandelmethode de spiertjes tussen mijn wervels getraind. Na die vier maanden ben ik begeleid blijven sporten, om mijn rug verder aan te sterken.”

En hoe gaat het nu?

“Nu heb ik nog wel eens een dagje wat pijn, maar dat is niks vergeleken met hoe het toen was. Ik voel me weer prima en kan weer gewoon de hele dag aan de slag, met al mijn bezigheden!”

Meer weten?

www.amphia.nl
www.orthopedie-amphia.nl
www.orthopeden.org
www.fysionet.nl

Lage rugpijn: er moet nu echt iets gebeuren

Lage rugpijn kan uitstralen naar een of beide benen en veroorzaakt beperkingen in het bewegen. Als niet duidelijk is waar de pijn vandaan komt, is er sprake van specifieke lage rugpijn.

In het Amphia Ziekenhuis zijn 3 van de 13 orthopeden gespecialiseerd in de behandeling van mensen met lage rugpijn. Ze zien jaarlijks ongeveer 3.500 nieuwe patiënten met ruggerelateerde aandoeningen. Bij 1 op de 7 mensen is er sprake van een lichamelijke oorzaak en biedt een operatie uitkomst. De meeste mensen zijn dus niet geholpen

met een operatie, maar moeten intensief begeleid en behandeld worden.

Op zoek naar de oorzaak

Aspecifieke lage rugpijn betekent niet dat iemand geen pijn voelt of zich de pijn inbeeldt. De orthopeed gaat dan samen met de patiënt na welke factoren een rol kunnen spelen bij de pijnklachten. Behalve lichamelijke afwijkingen kunnen er zorgen zijn, spanning, verdriet, overbelasting. Ook onbewuste angst voor bewegen speelt een grote rol. Die beperking in beweging kan weer oorzaak zijn voor verergering van de

pijn. Slecht slapen bijvoorbeeld zorgt er voor dat de lichamelijke en geestelijke gesteldheid nog verder achteruit gaat. Iemand komt dan in een vicieuze cirkel terecht.

Behandelen kan

De huisarts start meestal de behandeling van acute rugklachten. Als de rugpijn langer aanhoudt, is een verwijzing naar de orthopeed op zijn plaats. Patiënt en orthopeed stellen samen een behandelplan op. Het onderdeel stress wordt daarbij altijd meegenomen. Stress geeft namelijk een verhoogde spanning in de

spieren en kan bij lang aanhouden tot lichamelijke klachten leiden. Ook een verkeerde houding thuis of op het werk kan gevolgen hebben. Met fysiotherapie is het mogelijk om de spieren te versterken en de beweging van de rug te normaliseren. Daardoor kan iemand meer aan en de klachten verminderen geleidelijk. De orthopeden van Amphia werken nauw samen met fysiotherapeuten en coördineren de zorg rondom de patiënt met lage rugklachten. Als het nodig is verwijzen ze naar de pijnpolikliniek van Amphia, naar de revalidatiearts of psycholoog.