Conservatieve behandeling van lage rugklachten

Deze folder geeft u meer informatie over uw lage rugklachten waarover u met uw behandelend orthopeed en/of therapeut gesproken heeft.

Anatomie wervelkolom
De menselijke wervelkolom (ook wel ruggengraat genoemd) bestaat uit 33 of 34 wervels, met tussen elke twee wervels een tussenwervelschijf (zie figuur 1).
Bij 99,9% van de mensen klopt dit. In uitzonderlijke gevallen komt ook wel eens een zesde lendenwervel voor.
Van boven naar onderen bestaat de wervelkolom uit:

- 7 nekwervels (cervicale wervelkolom)
- 12 borstwervels (thoracale wervelkolom)
- 5 lendenwervels (lumbale wervelkolom)
- het heiligbeen, een vergroeiing van 5 wervels (sacrum) het stuit- of staartbeentje, een vergroeiing van 4 of 5 wervels (coccygeus)

Wervels
De naamgeving voor de individuele wervels wordt ook wel afgekort tot

- C1-C7 voor de cervicale- of nekwervels
- T1-T12 of Th1-Th12 voor de thoracale- of borstwervels
- L1-L5 voor de lumbale- of lendenwervels.

Het midden van de lendenwervels bevindt zich 2 cm boven de bekkenkam. Door de vorm van de wervels en omdat ze boven elkaar zijn gepositioneerd, ontstaat er een hol kanaal. Dit kanaal noemt men het wervelkanaal, hierbinnen bevindt zich het ruggenmerg.
De wervels beschermen het ruggenmerg en dragen het gewicht. Naarmate het te dragen gewicht groter wordt, worden ook de wervels groter en anders van vorm. De wervelkolom steunt op het bekken. De wervelkolom van de mens heeft een s- vorm. Door deze vorm worden schokken die ontstaan bij lopen of rennen geïsoleerd van de gevoelige hersenen. De krommingen in deze s- vorm worden aangeduid met de termen kyfose en lordose.



Figuur 1.

Een kyfose is een kromming met de bolle kant richting de achterzijde, zoals in de thoracale en de sacrale wervelkolom. Een lordose is een kromming met de bolle kant richting de voorzijde, zoals in de cervicale en de lumbale wervelkolom.

Tussenwervelschijven
De tussenwervelschijven bestaan uit een buitenste annulus fibrosus, welke het binnenste nucleus pulposus omringt. De annulus fibrosus is een bindweefselring die krachten op gelijke mate verdelen over de gehele schijf.
De nucleus bestaat uit losse vezels in een mucoproteïne-gelei. De nucleus van de schijf gedraagt zich als een schokdemper die de impact van de dagelijkse activiteiten absorbeert en de twee wervellichamen gescheiden houdt.

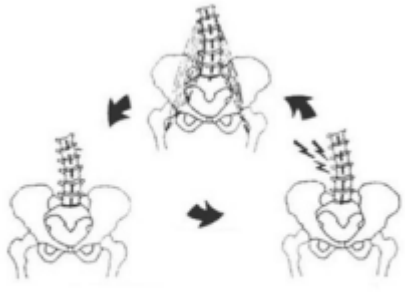
Lage rugklachten
Lage rugklachten zijn te definiëren als pijn in het gebied rondom de lendenwervels, het heiligbeen en het staartbeen (het onderste derde deel van de wervelkolom). De oorzaak van de pijn is vaak niet bekend, er is geen specifieke oorzaak voor de klachten aan te wijzen. Het grootste deel van de patiënten dat te maken heeft met rugklachten heeft derhalve ook aspecifieke (lage) rugklachten. Dat wil zeggen dat er geen duidelijk aantoonbare oorzaak is voor de pijn.

Aspecifieke lage rugklachten behoren in Nederland tot een van de meest voorkomende klachten. Ongeveer tachtig procent van de Nederlanders heeft wel eens last gehad van lage rugklachten. In de meeste gevallen gaat de pijn binnen drie maanden over. Duren de klachten echter langer dan spreekt men over chronische lage rugklachten.
Lage rugklachten vormen in Nederland een groot maatschappelijk probleem. Dat wil zeggen dat er veel mensen thuis zitten met rugklachten die niet in staat zijn hun werk goed uit te voeren en die daardoor in de ziektewet terecht komen. De klachten zijn voor de patiënt erg vervelend. Men voelt zich niet ziek, maar ervaart wel pijn.
Er kan vaak niet één specifieke oorzaak aangegeven worden zoals een ontstekingshaard of een wervelbreuk. Wanneer het een mix van aantal verschillende oorzaken vormt, heet het een aspecifieke rugaandoening. Bijvoorbeeld wanneer tussenwervelschijf, spieren, spierbladen, gewrichtjes en verkeerde houding samen het probleem vormen. Zo kan een matige conditie door bijvoorbeeld een eenzijdige voeding of roken ook een factor zijn die rugklachten uitlokken of onderhouden. Daarom is er een aanpak nodig die meerdere problemen oplost. Meer dan 90% van de rugklachten worden zo zonder een operatie verholpen.

Gedragsmatige oorzaken van chronische lage rugklachten
Voor de aspecifieke lage rugklachten is een aantal lichamelijke oorzaken aan te wijzen. Vaak is een verkeerde houding de oorzaak van de lage rugklachten. Deze verkeerde houding gaat vaak samen met een verhoogde spierspanning. Ook kan het zijn dat een persoon een verkeerde manier van bewegen heeft. Zo kan het zijn dat iemand in zijn dagelijks werk een verkeerde tiltechniek gebruikt en zo zijn rug

verkeerd belast. Er ontstaat een vermoeidheid die als pijn wordt ervaren.

Psychosociale oorzaken van chronische lage rugklachten
Men ziet vaak dat de oorzaken van de lage rugklachten niet alleen op het lichamelijke vlak liggen maar ook in het psychische vlak. Psychische factoren kunnen een klacht in stand houden, verergeren en zelfs laten ontstaan.



Figuur 2.

Als iemand niet lekker in zijn vel zit kan dit invloed hebben op zijn psychische gesteldheid. Hierdoor kan er een te hoge spierspanning optreden in het lichaam waardoor er klachten ontstaan. Stress is een heel goed voorbeeld van. Stress is een langdurige over activiteit van het lichaam. Dit kan gevolgen hebben voor zowel de geestelijke als de lichamelijke gesteldheid van de persoon.
Aangezien de klachten zowel op het lichamelijke vlak als op het geestelijke vlak per patiënt verschillen, kan men niet één soort oorzaak voor de aspecifieke klachten aanwijzen.
Daarnaast kunnen de klachten die de aandoening met zich meebrengt ook weer een oorzaak zijn voor verergering van de klachten. Bijvoorbeeld slapeloosheid, depressie en sociale isolatie kunnen ervoor zorgen dat de lichamelijke en geestelijke gesteldheid van de persoon nog verder achteruit gaat. De patiënt komt op een dergelijk moment in een vicieuze cirkel terecht.

Conservatieve behandeling van lage rugklachten
Er is geen standaardbehandeling voor aspecifieke lage rugklachten. De orthopedisch chirurg zal voor u een persoonlijk aangepast behandelplan opstellen. De behandeling van aspecifieke lage rugklachten is onder te verdelen in verschillende onderdelen:

Spierversterkende oefeningen
Spierversterkende oefeningen zijn bedoeld om de spieren zodanig te versterken dat zij meer aankunnen tijdens het dagelijks leven. Zo maak je de belastbaarheid van de spieren groter. Hierdoor kan de persoon meer aan zonder last te krijgen van de desbetreffende spier.

Ook worden er spieren getraind die bepaalde functies kunnen overnemen of kunnen ondersteunen. Het verbeteren van de stabiliteit door middel van het trainen en leren aanspannen van schuine buikspieren is een belangrijk onderdeel in de stabiliteit voor de lage rug. Vervolgens wordt het getrainde toegepast in functionele oefeningen die passen bij uw werk of sport.

Stressreductie
Stress is een van de grootste oorzaken van het ontstaan van hogere spanningen in het lichaam. Stress geeft een verhoogde spanning in de spieren. Deze spanning kan niet veel kwaad als hij maar niet al te lang aanhoudt. In bepaalde beroepen is er echter zodanig veel stress dat men niet echt goed meer tot rust kan komen. In dergelijke gevallen kan stress tot klachten in het lichaam leiden. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Overspannen raken of zelfs een burn-out krijgen zijn vergevorderde vormen van stress. Daarom is het belangrijk het onderdeel stress in de behandeling mee te nemen.

Ergonomie / houding
Ook de inrichting van de werkplek is zeer belangrijk. Als men gedurende de uitvoering van het beroep een verkeerde houding aanneemt kan dit vergaande gevolgen hebben. Door bijvoorbeeld het beeldscherm van de computer op een verkeerde plek te laten staan kunnen ernstige nek- en schouderklachten ontstaan. Daarom is de inrichting van de werkplek zeer belangrijk.

De behandeling van aspecifieke lage rugklachten is vaak niet alleen fysiotherapeutisch. In de meeste gevallen werkt de fysiotherapeut samen met andere disciplines. Onder andere omdat er in bepaalde gevallen een sterk psychologisch aspect meespeelt bij het ontstaan van de klachten.
Daarnaast kan ook de anesthesioloog op de pijnpolikliniek een rol hebben in de behandeling van chronische lage rugklachten. Dit wordt door uw behandelend orthopeed bepaald.

Multidisciplinair wervelkolomspreekuur
Uw fysiotherapeut werkt samen met onderstaande praktijken op het multidisciplinaire spreekuur in Amphia. Daarnaast verwijzen zij ook naar andere praktijken uit de regio.

Doornbos Fysio groep
Doornbos Fysio Groep werkt op locatie Abdijstraat 26 met een team van gespecialiseerde rugfysiotherapeuten zodat we u de best passende therapie voor uw rugprobleem kunnen bieden. Door een intensief mono- of multidisciplinair traject werken we aan herstel van de klachten en beperkingen in uw dagelijkse activiteiten.

Onze aanpak
Op verwijzing van uw medisch specialist zal een afspraak gemaakt worden voor een intake en test. In ons rugcentrum kunnen we middels een rugtest inzicht krijgen in uw mobiliteit, spierkracht en stabiliteit. Na deze analyse bepalen we het behandeltraject voor uw rugklacht. Mede met behulp van het David Spine Concept werken we met geïndividualiseerde trainingsprogramma’s aan vermindering van uw klachten in een periode van drie maanden. In dit traject wordt aandacht besteed aan het deconditionerings proces waarbij afname van pijnklachten en functieverlies centraal staan. Ter evaluatie vind er een controle afspraak plaats op de rugpoli met uw orthopeed en een van onze specialisten.

Financiering
De behandelingen van Doornbos Fysio Groep vallen onder uw aanvullende zorgverzekering.

Meer informatie?
Doornbos Fysio groep, Abdijstraat 26, Breda: T (076) 572 00 57 of ga naar www.doornbosfysio.nl.

Spine Nederland
Wij helpen mensen met chronische pijn, welke medisch niet altijd goed te verklaren is, om weer te functioneren in privé en werk. Door een succesvol poliklinisch revalidatieprogramma bereiken wij een geweldig resultaat: een betere kwaliteit van leven! Onze aanpak We werken snel en efficiënt. Door ons succesvolle concept & intensieve samenwerking op de rugpoli in het Amphia Ziekenhuis scoren wij zeer hoog: nagenoeg al onze cliënten bereiken hun beoogde resultaat aan de hand van hun eigen specifieke doelen.

Een goed samenwerkend multidisciplinair team bestaande onder andere uit een revalidatiearts, psychomotorische therapeut en fysiotherapeut staan daarvoor garant. Met een verwijzing van een medisch specialist of huisarts kunt u zich bij ons aanmelden. Binnen 48 uur nadat u zich aanmeldt kunnen wij uw intake inplannen, waarna uw zorgprogramma kan beginnen.

Financiering/eigen risico
Onze behandelingen vallen onder de basiszorgverzekering.

Meer informatie?
Wij helpen u graag. Bel (076) 522 33 53 of ga naar: www.spine.nl.(http://www.spine.nl/)

Vragen
Heeft u na uw bezoek aan de specialist nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie. Gelieve ons tijdens kantooruren te bellen.

- Polikliniek Orthopedie (076) 595 30 80
- Amphia Breda en Amphia Oosterhout

Meer lezen over orthopedie bij Amphia?

Ga naar afdeling Orthopedie (https://www.amphia.nl/afdelingen/orthopedie)