

RUGPIJN? Blijf in beweging!

INTRODUCTIE Lagerugpijn, is de medische term voor pijn in de onderrug ter hoogte van de lendenwervels. Dit is de meest voorkomende vorm van rugpijn, is meestal niet ernstig, en kan op elke leeftijd optreden. Om pijn in de rug te voorkomen, moet je goed voor je rug zorgen! Hier zijn enkele tips om je rug in topvorm te houden.

WAT IS HET? Lagerugpijn is pijn die men voelt in de onderrug. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen gewone lagerugpijn en symptomatische lagerugpijn. Gewone lagerugpijn komt vaak voor. Deze is in medisch opzicht niet zo ernstig, maar kan wel zeer pijnlijk en lichamelijk beperkend zijn. Acute lagerugpijn wordt gedefinieerd als pijn die minder dan 7 dagen aanhoudt, chronische lagerugpijn als pijn die langer dan 3 maanden aanhoudt, en recidiverende lagerugpijn als een reeks acute episoden die min of meer regelmatig optreden en zich herhalen gedurende een periode van enkele maanden tot enkele jaren. Symptomatische lagerugpijn is te wijten aan een ziekte: infectie, tumor, breuk, misvorming, enz. Dit vertegenwoordigt 10 tot 15% van de gevallen.

DE OORZAKEN De wervelkolom is een complexe structuur waarbij alle structuren van de rug een bron van pijn kunnen zijn (wervels, spieren, tussenwervelschijven, enz.). Meestal is het onmogelijk de precieze oorsprong van de pijn, die na een paar weken spontaan verdwijnt, te bepalen. Het kan te wijten zijn aan een mechanisch probleem, een verkeerde beweging, veroudering, slechte gewoonten, enz.

Een zittende levensstijl en, in het algemeen, een gebrek aan lichaamsbeweging blijken een verergerende factor te zijn voor lagerugpijn. Spieren die niet worden gebruikt zullen verzwakken, vooral die van de rug, en de structuren die de gewrichten versterken en beschermen (pezen, ligamenten en spieren) zullen hetzelfde lot ondergaan. De concentratie van inspanning op verzwakte structuren kan leiden tot lagerugpijn. In de meeste gevallen verdwijnt de lagerugpijn na een paar dagen. Als de pijn langer aanhoudt, is het raadzaam om een arts te raadplegen.

Het is echter absoluut noodzakelijk een arts te raadplegen als de pijn gepaard gaat met koorts, pijn op de borst of in de buik of onverklaarbaar gewichtsverlies, het gevolg is van een groot trauma (val, klap, enz.), zwakheid veroorzaakt, darm- of urinaire problemen veroorzaakt, zich uitbreidt naar één of beide benen, tintelingen in één of beide benen veroorzaakt of als je een voorgeschiedenis van kanker, osteoporose of hiv-besmetting hebt.

Tijdens de consultatie zal de arts aan de hand van vragen en onderzoek het type lagerugpijn kunnen vaststellen. In het geval van gewone lagerugpijn is beeldvorming (röntgenfoto, CT-scan) niet zinvol. Beeldvorming is vaak een verspilling van tijd en geld voor de sociale zekerheid. Het kan ook een tegengesteld effect hebben.

Bij de meeste mensen zullen beeldvormende apparaten namelijk «afwijkingen» ontdekken. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat je een hernia hebt, zonder er enige last van te ondervinden. Er is dus niet altijd een verband tussen de symptomen en de radiologische vaststellingen. Het is natuurlijk normaal dat je de oorzaak van je pijn wil vinden, maar dit kan een tegengesteld effect hebben omdat je, wanneer je eenmaal bewust bent van een anatomische afwijking, het vertrouwen in je rug zal verliezen en gedragingen kunt gaan vertonen die lagerugpijn veroorzaken. Je zal minder bewegen, bepaalde handelingen of inspanningen vermijden waarvan je denkt dat ze gevaarlijk zijn voor je rug of lichamelijke activiteiten vermijden.

Het gebruik van beeldvorming moet theoretisch beperkt blijven tot lagerugpijn waarbij men denkt dat het symptomatische lagerugpijn als gevolg van ziekte is, wanneer een operatie wordt overwogen of de pijn verergert en leidt tot aanzienlijke invaliditeit.

Rugpijn is een complex probleem dat, vooral wanneer de pijn chronisch is, het dagelijks leven van de getroffen persoon zal verstoren. In vele gevallen zal de behandeling globaal zijn en rekening houden met zowel de fysieke als de morele aspecten van de ziekte.

**WIE NIET
VOORUITGAAT
, GAAT
ACHTERUIT**

Men denkt vaak te moeten rusten, maar dat is een vergissing. Dit zal op zeer korte termijn de pijn verlichten, maar op langere termijn de lagerugpijn doen toenemen. Lichamelijke inactiviteit draagt bij tot de atrofie en de verzwakking van de rugspieren, wat de situatie verder verergert.

In geval van lagerugpijn is het raadzaam zo snel mogelijk je gewone activiteiten te hervatten. Aangezien er niets beschadigd is, bestaat er geen risico op verergering van een blessure bij het hervatten van een activiteit.

Lichaamsbeweging is dus de belangrijkste behandeling voor een gunstige evolutie van gewone lagerugpijn. Wateraerobics, yoga, pilates, gymnastiek, enz. zouden een positief effect hebben op mensen met rugproblemen omdat het de rugspieren versterkt. Zwemmen, fietsen en wandelen zijn andere vormen van lichaamsbeweging die de rugspieren ten goede komen. Kortom, het maakt niet uit welke sport je beoefent, als je het maar goed en met enthousiasme doet.

**GENEESMIDDELEN
BEHANDELING**

In het geval van chronische lagerugpijn of wanneer er een risico bestaat dat het chronisch zal worden, zal een multidisciplinaire behandeling overwogen worden. Het kan gaan om: kinesist, reumatoloog, neuroloog, specialist in fysische geneeskunde en revalidatie, pijnspecialist, enz. Medicatie nemen heeft in de meeste gevallen geen nut bij lage rugpijn. In geval van hevige pijn kunnen pijnstillers worden toegediend. Dit is een kortdurende behandeling om de pijn te verhelpen, maar het is geenszins een therapeutische procedure voor de behandeling van lagerugpijn zelf. Geen enkel pijnstillend geneesmiddel is op middellange termijn doeltreffend gebleken tegen de evolutie van acute lagerugpijn.

**PSYCHOLOGISCH
E BEGELEIDING**

Iemand die gestrest, angstig of in een staat van depressie verkeert, zal meer moeite hebben om met moeilijke situaties om te gaan, ook met diegene die door lagerugpijn veroorzaakt worden zoals: een sociaal en emotioneel leven leiden, van baan veranderen, bepaalde activiteiten opgeven, nieuwe houdingen aanleren, enz. De patiënt die niet met stress kan omgaan, loopt dus nog meer kans om lagerugpijn te krijgen, die dan een bron van stress wordt. Psychologische begeleiding zal de patiënt helpen om niet in een vicieuze cirkel te belanden door hem of haar te helpen stress beter te beheersen en een positievere houding aan te nemen.
