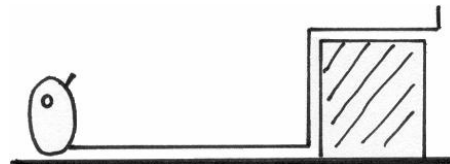


Patiëntenvoorlichting Lage rugklachten

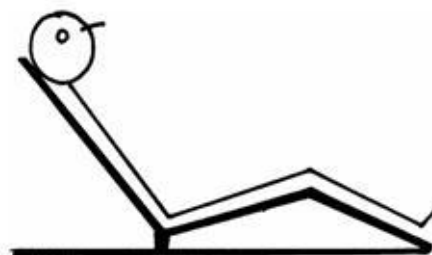
Rugklachten komen veel voor en gaan vaak vanzelf weer over na enkele dagen of weken. 90% van de klachten is binnen 3 weken weer verdwenen. U hoeft zich geen zorgen te maken. Wel is het belangrijk, dat u zich aan de onderstaande adviezen zoveel mogelijk houdt. Als uw klachten sneller herstellen kunt u de adviezen aanpassen aan de werkelijke situatie, het is immers een richtlijn.

*** De eerste 2 dagen**

Het is van belang, dat u bij het ontstaan van heftige acute klachten van de rug bedrust neemt. Dit is soms noodzakelijk. U mag wel naar het toilet, de maaltijden mag u gebruiken buiten uw bed en douchen kan normaal. Vermijd vooral draaien in bed en het vooroverbuigen van uw rug. Ga vooral niet tillen. Bedrust dient u met in 90 graden gebogen heupen en knieën uit te voeren (*afbeelding 1*), waarbij de onderbenen volledig zijn gesteund. Een alternatief is een tuinstoel, die in een relaxhouding kan worden versteld. De rugleuning in 120 graden achterover en de knieën in ongeveer 70 graden gebogen, waarbij de onderbenen ook zo volledig mogelijk worden ondersteund (*afbeelding 2*). Gebruik de pijnstillers, die u zijn aangeraden door de huisarts.

*** 2 dagen - 2 weken**

U mag gedurende de rugklachtenperiode geen dynamische sporten doen zoals voetbal, basketbal, volleybal enz. Blijf de pijnstillers gebruiken, die u zijn aangeraden door de huisarts. Ga naar het spreekuur van de huisarts, als uw klachten zijn toegenomen of zijn veranderd. U mag en kunt vaak wel werken, maar het is verstandig na elk uur werken tenminste 5 minuten pauze te nemen (dat wil zeggen lopen, staan of veranderen van de houding). Dit moet uiteraard wel mogelijk zijn in uw situatie. Vermijd vooral nog steeds het draaien en het vooroverbuigen van uw rug. Til zeker niet. Tracht midden op de dag de eerste 2 weken tenminste 2 uur te rusten in de houdingen zoals beschreven bij afbeelding 1 en 2.

*** 2 weken - 4 weken**

Het voortzetten van het 5 minuten-pauze regime elk uur is nog effectief. Rusten midden op de dag met afbouw naar 1,5 uur is verantwoord. Gebruik de pijnstillers van uw huisarts nog zolang of bouw deze verder af. Probeer geleidelijk steeds meer en steeds verder te gaan lopen. Steeds iets verder in tijd en steeds iets verder in afstand. Blijf niet te lang op één plaats staan of zitten, maar wissel regelmatig van houding. U kunt uw werk verder opbouwen naar 75%. Als na 4 weken de klachten nog voor meer dan 50% bestaan, moet u zeker opnieuw uw huisarts raadplegen.

*** 4 weken - 6 weken**

Werken kunt u meestal weer volledig hervatten. Dynamische sporten dienen geleidelijk te worden hervat na 6 weken rust. Het 5 minuten pauze-regime kunt u meestal geleidelijk weer afbouwen. U dient zeker uw huisarts opnieuw te raadplegen, wanneer uw klachten niet zijn verdwenen na 6 weken. Zorg voor een goede algehele conditie en probeer goed uitgerust te zijn. Zwemmen, lopen en fietsen zijn aan te raden. Bij het tillen van voorwerpen kunt u het best tillen zoveel mogelijk uit de bovenbenen en houd de last dan zo dicht mogelijk bij uw lichaam. Bij staan en lopen probeert u zoveel mogelijk rechtop te blijven. Het is belangrijk, dat u wat aan sport en algehele conditieverbetering doet en de nodige ontspanning neemt om zoveel mogelijk uw rugklachten te voorkomen.