

Wat is het?

Lage rugpijn wordt ook wel "spit" genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit onder in de rug; in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral bewegen kan flink pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, is dan een hele toer. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms kunnen ze hun rug niet eens bewegen.

Waarom komt het?

Lage rugpijn ontstaat meestal door overbelasting van de rug: te vlug of te zwaar tillen of een verkeerde beweging maken. Uw rugspieren langdurig spannen is ook een vorm van overbelasting. Mensen spannen hun rugspieren vaak zonder dat ze het in de gaten hebben.

Het is niet altijd duidelijk waardoor iemand rugpijn heeft. Het kan zijn dat meerdere oorzaken tegelijk een rol spelen. Bijvoorbeeld een slechte lichamelijke conditie, veel autorijden en spanningen.

Kan het kwaad?

Lage rugpijn is erg vervelend, maar wordt meestal niet veroorzaakt door iets ernstigs. Ook niet als de pijn erg is. Het gaat bijna altijd vanzelf over. Langzamerhand krijgt u minder last en na een tijdje kunt u weer zonder pijn bewegen. Bij sommige mensen is de pijn binnen enkele dagen over, soms duurt het een paar weken.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Beweging zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Doe het wel rustig aan: wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede activiteiten. Als de pijn minder wordt, kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Lang achter elkaar in dezelfde houding staan of zitten kunt u beter vermijden

- Bukken of tillen is slecht bij lage rugpijn. Sjouwen met een zware boodschappentas of uw kind optillen, kunt u dus beter aan iemand anders overlaten.
- Draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Raap niet zittend iets van de grond op dat achter u ligt, maar sta op en buig door uw knieën. Opstaan uit bed doet u als volgt: eerst op uw zij rollen, liggend de benen over de rand slaan en dan uzelf met uw armen omhoog drukken.
- Warmte heeft een gunstig effect bij lage rugpijn: bijvoorbeeld een warme douche of een infraroodlamp.
- Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kan het niet anders. Blijf niet langer dan twee dagen in bed, anders wordt uw rug stijf. Een stevige matras is belangrijk. Om uw rug te helpen ontspannen, kunt u kussens onder uw knieën leggen.
- Pijnstillers kunnen helpen. Ze verminderen de pijn, waardoor u zich weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen.

Hoe kunt u het voorkomen?

Er is altijd kans dat lage rugpijn terugkomt, maar als u de volgende adviezen opvolgt, loopt u minder risico.

- Zorg voor een goede conditie. Ga regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen, het is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.
- Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts: als de pijn langer dan zes weken aanhoudt

- als de pijn, ondanks het opvolgen van de adviezen, ondraaglijk is
- als de pijn uitstraalt naar uw been en tot onder uw knie voelbaar is
- als u lage rugpijn heeft en daarbij een tintelend, branderig of doof gevoel in één van uw voeten of benen
- als u lage rugpijn heeft en daarbij in één been minder kracht heeft.

Als er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, kunt u natuurlijk altijd even uw huisarts bellen.