

Lage rugklachten

Lage rugklachten is een veel voorkomende klacht. Ongeveer 60-90% van de Nederlandse bevolking krijgt ooit last van lage rugklachten.

Bij lage rugklachten wordt er onderscheid gemaakt tussen specifieke en a-specifieke lage rugklachten. Bij de specifieke lage rugklachten (10% van de gevallen) is er een aanwijsbare medische oorzaak voor de klachten. Bij a-specifieke lage rugklachten (90% van de gevallen) is er geen aanwijsbare medische oorzaak te vinden.

De a-specifieke lage rugklachten worden gekenmerkt door pijn in de lage rug boven de billen welke soms uitstraalt naar de billen en de bovenbenen. De pijn kan verergeren bij bepaalde houdingen en/of bewegingen.

A-specifieke lage rugklachten komen meestal de eerste keer voor tussen het 20-ste en 55-ste levensjaar.

De prognose bij lage rugklachten is over het algemeen gunstig, in 80-90% van de gevallen verdwijnen de klachten binnen 4-6 weken. In dit geval wordt er gesproken over acute lage rugklachten. Indien de klachten langer aanhouden dan 6 weken wordt er gesproken over sub-acute lage rugklachten. Bij langer dan 12 weken spreekt men over chronische lage rugklachten. (dit wil dus niet zeggen dat dit rugklachten zijn waar je nooit meer vanaf komt!) Indien klachten niet afnemen of het algemeen functioneren niet verbeterd binnen de eerste 3 weken wordt er gesproken over een afwijkend beloop van de klachten. In dit geval is het aan te raden om een afspraak met een arts of manueel therapeut te maken om te kijken of er eventuele oorzaken zijn van dit afwijkende beloop/herstel.

Er worden vele onderzoeken gedaan naar de oorzaak van lage rugklachten, echter een eenduidige oorzaak is er vaak niet. Wel zijn er sterke aanwijzingen dat de volgende oorzaken een rol kunnen spelen: leeftijd, lichamelijke fitheid, kracht van de buik- en rugspieren, psychische gesteldheid (angst, depressie, stress), arbeidssatisfactie, fysieke belasting op het werk.

Een manueel therapeut zal nooit alleen maar kraken maar zal een uitgebreide analyse maken van alle factoren die een rol kunnen spelen bij de belemmering van het herstel. Soms hebben mensen irreële gedachten over lage rugklachten waardoor iemand angstig wordt voor rugpijn en zijn rug gaat ontzien met als gevolg: rust roest! Een rug moet bewegen daar is hij voor gemaakt. In andere gevallen is het een zwakte van een spier die dan juist moet worden getraind of een stijf gewricht wat soepel moet worden gemaakt. Maar in de meeste gevallen is het een combinatie van vele oorzaken en zal de behandeling dus aangepast moeten worden op de individuele kenmerken van de lage rugpijn patiënt.

Wat er ook gebeurt, hoe hevig de pijn ook is blijf bewegen!

© 2010, Andries de Lange - Fysiotherapeut en Master in de Manuele Therapie te Leidschendam