

## LAGE RUGKLACHTEN

De wervelkolom, ook wel ruggengraat genoemd, bestaat uit 7 nekwervels, 12 borstwervels, 5 lende wervels, een heiligbeen en tot slot het staartbeen of stuitje. Door de vorm van de wervels en omdat de wervels boven elkaar liggen ontstaat er een hol kanaal aan de binnenkant. Dit kanaal heet het wervelkanaal, hierin bevindt zich het ruggenmerg. Doordat de wervels hard zijn, beschermt deze het ruggenmerg. Tussen de wervels in liggen de tussenwervelschijven. Deze zorgen voor gelijke gewichtsverdeling en schokdemping.

In de westerse samenleving hebben 60 tot 80% van alle mensen vroeg of laat last van lage rugpijn. Lage rugpijn kan zitten vanaf het gebied van de onderste ribben tot en met de bilplooien. Eventueel kan de pijn ook uitstralen in één been of soms zelfs in beide benen. Binnen deze rugpijn onderscheiden we twee soorten, Specifieke lage rugpijn en aspecifieke lage rugpijn. Specifieke rugpijn kan gedefinieerd worden als klachten die veroorzaakt worden door een specifiek pathofysiologisch mechanisme, zoals een hernia, een infectie, een tumor of een wervelbreuk. Aspecifieke rugpijn wordt gedefinieerd als lage rugpijn waarvoor geen specifieke oorzaak aangetoond kan worden. Dit is het geval bij 80 tot 95% van de mensen met lage rugpijn. Er kan geen anatomische structuur aangeduid worden die de klachten verklaart en daarom zijn er ook geen afwijkingen te zien op een röntgenfoto en/of MRI scan.

---

### METHODE

Wanneer er geen afwijkingen op een foto of scan te zien zijn, wil dat nog niet zeggen dat er niks aan de hand is, want u heeft wel degelijk pijn. Wij richten ons op uw beperkingen in het dagelijks leven en zullen kijken naar het functioneren van de wervelkolom. Het kan namelijk zijn dat er bijvoorbeeld te veel, of juist te weinig beweging tussen de wervels zit. Hierdoor kan de wervelkolom niet goed functioneren als geheel. De pijn kan veroorzaakt worden door de tussenwervelschijf of door de omliggende spieren. De taak van de fysiotherapeut is om erachter te komen welke factoren de oorzaak zijn van de pijn. Dit doen we door een intake gesprek te houden en vervolgens een lichamelijk onderzoek te doen.

---

### BEHANDELING

Een behandeling duurt ongeveer 30 minuten. Het hoofddoel van de behandeling zal zijn om de beperking(en) in het dagelijks leven op te heffen of te verminderen. Dit is voor ieder persoon natuurlijk anders. De voorwaarde om zonder beperkingen te kunnen leven is een goed functionerende wervelkolom als geheel. Daarom zal er ook aandacht besteed worden aan beweeglijkheid, spierkracht, stabiliteit, pijn of een combinatie hiervan. Houding kan ook een rol spelen bij het in stand houden van de klacht, hier zal de fysiotherapeut ook naar kijken. Tijdens het behandelen zal uw fysiotherapeut, afhankelijk van wat nodig is, gebruik maken van mobilisatie technieken, massage technieken en oefentherapie. Tijdens de behandeling stimuleren we een actieve levensstijl, omdat dit herstel bevorderend werkt. Ook is dit belangrijk ter preventie, en om recidief te voorkomen. Uiteraard begeleiden wij u hierbij.

Heeft u vragen, bent u geïnteresseerd, of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 0229-215615.