

### SOORTEN RUGKLACHTEN

Rugklachten worden over het algemeen ingedeeld in specifieke en aspecifieke lage rugklachten.

Specifieke lage rugklachten komen weinig voor. In ongeveer 5% van de gevallen gaat het om een specifieke lage rugklachten. Dit wil zeggen dat de rugklachten veroorzaakt wordt door een anatomische afwijking. Simpel gezegd: Er is een afwijking te zien op bijvoorbeeld een MRI scan. Een hernia of een wervelbreuk zijn voorbeelden van een specifieke rugklachten.

Aspecifieke lage rugklachten zijn rugklachten waar geen duidelijke specifieke oorzaak voor gevonden kan worden. Op de foto of scan is dan ook geen afwijking te zien. Ongeveer 90% van de mensen met rugpijn heeft een aspecifieke lage rugklacht. Daarom gaat onderstaande tekst alleen over de aspecifieke lage rugpijn

### PROGNOSE EN BELOOP

De duur van een lage-rugpijnepisode wordt ingedeeld in: acuut (0-6 weken), subacuut (7-12 weken) en chronisch (>12 weken). De prognose bij acute aspecifieke rugklachten is gunstig. Bij 80-90% van de mensen met lage rugpijn verdwijnen de klachten spontaan binnen vier tot zes weken. Van de mensen die met lage rugklachten bij de huisarts komen is 65% na twaalf weken klachtenvrij. Lage rugpijn is vaak recidiverend.

### BEHANDELING

Fysiotherapie kan een gunstig effect hebben op uw rugklacht. Bij aspecifieke lage rugklachten, (sub)acuut of chronisch, bestaat de behandeling van de fysiotherapeut vooral uit informeren en adviseren en oefentherapie. Bij het informeren en adviseren richt de fysiotherapeut zich vooral op het omgaan met de klachten. Er zijn bijvoorbeeld bepaalde leefregels die een gunstig effect hebben op het herstel. Tevens kan de behandeling uit oefeningen bestaan, dit zullen mobiliserende- en/of spierversterkende oefeningen zijn voor de lage rug.

Heeft u vragen, bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder telefoonnummer 0229-215615. U kunt ons via de website ook per e-mail bereiken. Vermeld naast uw vraag ook uw naam en telefoonnummer. Dan nemen wij contact met u op.

Veel succes, Ricco Poffijn, fysiotherapeut & manueel therapeut

[Geef tekst op]