

Behandeling van lage rugpijn



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Inhoud

1. Aspecifieke mechanische lage rugpijn.....	4
2. Advies voor herstel.....	4
3. Lage rugpijn opvolgen.....	5
4. Contactgegevens bij vragen.....	6
5. Persoonlijke notities.....	6

Graag duiden wij jou op het belang van goede informatie voorafgaand aan de behandeling van lage rugpijn. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om jouw behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de desbetreffende dienst (zie contactgegevens verder in deze folder).

1. Aspecifieke mechanische lage rugpijn

Je hebt je aangemeld bij de dienst spoedgevallen met acute of recent opgekomen hevige lage rugpijn. Op basis van onderzoek heeft de spoedarts kunnen uitsluiten dat jouw pijn wordt veroorzaakt door een ernstig probleem dat, zonder directe behandeling, gevaarlijk kan zijn.

In jouw geval werd niets onrustwekkends vastgesteld. Je hebt een **'aspecifieke mechanische lage rugpijn'**. Vaak wordt de pijn veroorzaakt door een spierkramp na een te hoge belasting, een verrekt ligament of een opstoot van artrose. Soms is de pijn ook het gevolg van een hernia, maar in werkelijkheid leven vele mensen met een hernia zonder het te weten, en zonder er de minste last van te hebben.

Geen radiologisch onderzoek

Uit ervaring en studies blijkt dat een radiografie, scan of MRI bij lage rugpijn geen bijkomende informatie biedt. Het stelt jouw lichaam bovendien bloot aan onnodige röntgenstraling.

2. Advies voor herstel

Herstel van acute lage rugpijn gaat relatief snel. Volg onderstaande maatregelen om de verbetering te bevorderen:

- Voer zo snel mogelijk jouw gewone dagelijkse activiteiten weer uit.
- Je mag rondstappen, zitten, staan of liggen. Wissel regelmatig af.
- Vermijd langdurig zitten en blijven staan in voorovergebogen houding.
- Langdurige bedrust is nadelig voor de rug. Ben je in het begin echt niet mobiel, beperk de bedrust dan tot maximaal drie dagen.
- Belast jouw rug niet door het heffen, sleuren of voortduwen van voorwerpen of het tillen van een voorwerp in voorovergebogen houding.
- Hervat, zodra het kan, jouw werk.

Indien nodig, wordt op de dienst spoedgevallen werkongeschiktheid voor één week voorgeschreven.

Blijf actief, dat biedt de beste garantie op een vlot herstel.

3. Lage rugpijn opvolgen

De kans is groot dat de pijn geleidelijk spontaan afneemt. Heb je erge pijn? Ga dan kort op je rug liggen met de heupen en de knieën geplooid in een hoek van 90 graden.

Als pijnstiller kan je paracetamol nemen (maximaal 4 keer per dag 1 gram) en bij te erge pijn een ontstekingsremmer. Neem medicatie altijd in overleg met jouw huisarts. Denk ook aan de actieve aanpak zoals die hiervoor wordt toegelicht. Blijft de pijn toch hardnekkig, ga dan na één week naar jouw huisarts

Heb geduld, want de kans op spontane verbetering is nog altijd erg groot. Mocht de pijn zes weken aanslepen en niet verbeteren, dan is het belangrijk dat je bijkomende maatregelen neemt en jouw huisarts contacteert.

Raadpleeg jouw huisarts

Als je zenuwpijn krijgt in één of beide benen. Zenuwpijn wordt ervaren als een stekende, schietende of snijdende, heftige pijn die vanuit de rug naar de benen uitstraalt.

Kom meteen terug naar de dienst spoedgevallen

- als je gevoelsstoornissen (verminderd gevoel, tintelingen ...) hebt in de regio van het zitvlak, de aars of de geslachtsdelen;
- bij plas- en/of stoelgangsproblemen;
- bij erectiestoornissen;
- als je een krachtsvermindering in de benen voelt.

