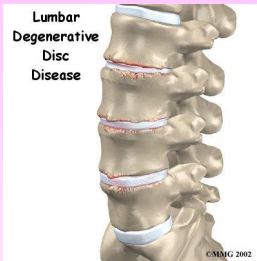


## Rug training

Deze brochure heeft tot doel U de meest relevante informatie te verschaffen. De brochure heeft niet de intentie om volledig te zijn, het bevat algemene informatie.

Indien U vragen of problemen heeft, aarzel dan niet om voldoende uitleg te vragen aan uw arts of chirurg, alvorens U beslist tot een behandeling of interventie.



Versie 09 04 3



Rugpijn

**Dr. Dirk Vandeveld**  
Dienst Orthopedie  
AZ Monica Antwerpen  
Harmoniestraat 68  
2018 Antwerpen  
Tel.: 03 240 20 20  
Tel afspraak: 0472 600 500

[www.azmonica.be](http://www.azmonica.be)

Consultaties  
KONTICH  
Koningin Astridlaan 45  
2550 Kontich  
Tel: 03 472 600 500

MEDISCH CENTRUM VLAAMSE KAAI  
Vlaamse Kaai 29  
2000 Antwerpen  
Tel: 03 238 73 22

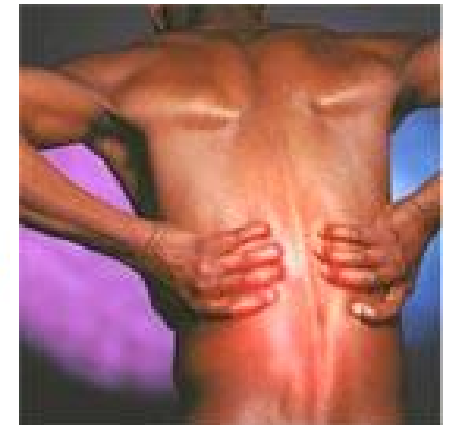
E-mail: [drVandevelde@azmonica.be](mailto:drVandevelde@azmonica.be)

[www.drvandevelde.be](http://www.drvandevelde.be)

az monica

## Lage Ruglast

Rugpijn

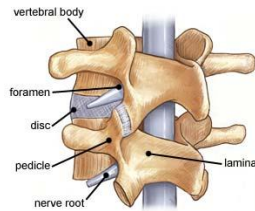


Orthopedie  
Dr. Dirk Vandevelde.

AZ MONICA ANTWERPEN

## Lage Ruglast

De meeste rugproblemen worden veroorzaakt door overbelasting of slijtage van de tussenwervelschijf of discus. De meest voorkomende problemen die kunnen ontstaan zijn:



- De discus vertoont een klein scheurtje in de omgevende banden en dit geeft een acute pijn (lumbago) of de discus vertoont een belangrijke scheur en hierdoor kan de inhoud van de discus op een zenuw drukken (hernia). Dit veroorzaakt pijnlijke uitstraling in het been. Dit is ischialgie of ischias door een discushernia.
- De discus kan slijtage vertonen en hierdoor niet meer goed werken als een schokdemper. Hierdoor zal de beweging van de wervels ten opzichte van elkaar pijnlijk zijn. De pijn komt door de afplatting van de tussenwervelschijf en het op elkaar drukken van de kleine gewrichten achteraan in de rug (facetgewrichten). Dit geeft vooral rugpijn. Men spreekt van discopathie (zieke tussenwervelschijven).

Soms kunnen deze beide problemen samen voorkomen.

## Waarom heb ik rugpijn?

Overbelasting is de meest voorkomende rugklacht. De inspanningen zijn te zwaar voor de rug en hierdoor ontstaat er ontsteking van gewrichten. De bescherming van de rug bestaat in grote mate uit de rugó en de buikspieren. Indien deze te zwak zijn voor de gevraagde belasting kan er pijn optreden. Zitten is een belangrijke belasting voor de rug en daarom is een goede zithouding enorm belangrijk. Preventie is bij jonge mensen zeer belangrijk.

Bij het ouder worden verslijten de tussenwervelschijven en wanneer deze te ver uitgesleten zijn veroorzaakt dit instabiliteit. Deze instabiliteit geeft de pijn. Meestal is de pijn best draaglijk indien er geen zware belasting wordt uitgevoerd. Indien de pijn de dagelijkse activiteiten te veel hindert is behandeling aangewezen.

Rugpijn kan gepaard gaan met uitstralende last naar de onderste ledematen of door een slechte houding ook hogere ruglast en zelfs nekpijn geven.

## Diagnose - Onderzoeken

Om een juiste oorzaak van de klachten te kennen is in de eerste plaats een klinisch onderzoek belangrijk. De arts zal dan beslissen welke bijkomende onderzoeken noodzakelijk zijn. Soms zijn radiografieën en evt CT scan voldoende. Om de discuskwaliteit en zenuwen te beoordelen is een NMR nuttig. Soms wordt tevens een botscan of een EMG om de zenuw te beoordelen nodig.

## Soorten behandeling van rugpijn

De behandeling van lage ruglast bestaat in eerste instantie uit rust en aanpassen van de activiteiten. Er zal in de aanvangsfase tevens gestart kunnen worden met medicatie als ontstekingsremmers (NSAID) en soms ook pijnstillers (paracetamol) en eventueel spierontspanners. Indien de acute pijn beter is dient er gestart te worden met fysioó en kinesitherapie dmv relaxatie en met spierversterkende oefeningen. De oefeningen worden voorgeschreven en dienen via de kinesist aangeleerd worden. De oefeningen dienen dan dagelijks uitgevoerd te worden gedurende verschillende maanden om een definitief resultaat te bereiken. Houdingscorrectie is tevens zeer belangrijk samen met een goede zithouding. Na verbetering van de klachten kan sport hervat worden en is dit zeker aan te raden. Zwemmen is nuttig met vooral crawl en rugslag. De tijd die geïnvesteerd wordt in oefeningen en sport zijn altijd belangrijk in preventie van nieuwe klachten.



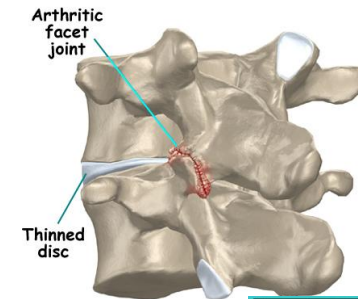
## Infiltraties?

Soms worden infiltraties aangeraden, er bestaan 2 soorten infiltraties:

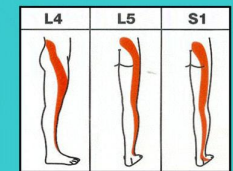
- **Facetinfiltraties:** hierbij wordt ontstekingsremmende medicatie onder scopie controle in de overbelaste of arthrotische gewrichtjes achteraan in de rug gespoten; Dit is een ambulante behandeling.
- **Epidurale infiltratie:** Deze infiltraties zijn enkel nuttig in het geval van uitstralende last naar het been en worden gegeven door een anesthesist, tevens best onder controle van radiografische beelden.

## Operatie?

Een operatie komt slechts in laatste instantie in aanmerking als de conservatieve behandeling en infiltraties geen langdurige verbetering kunnen geven. Niet iedereen is geholpen met een operatie en er zijn meestal verschillende mogelijkheden die dienen besproken te worden. Ook in geval van een operatie gelden alle andere maatregelen en dienen rugó en buikspieren in goede conditie gebracht te worden.



Uitstralende pijn of tintelingen door geknelde zenuw



**Dr. Dirk Vandevelde**  
Dienst Orthopedie  
AZ Monica Antwerpen  
Harmoniestraat 68  
2018 Antwerpen  
Tel.: 03 240 20 20  
Tel afspraak: 0472 600 500

[www.azmonica.be](http://www.azmonica.be)

Consultaties  
KONTICH  
Koningin Astridlaan 45  
2550 Kontich  
Tel: 03 472 600 500

MEDISCH CENTRUM VLAAMSE KAAI  
Vlaamse Kaai 29  
2000 Antwerpen  
Tel: 03 238 73 22

[www.drdevelde.be](http://www.drdevelde.be)