

PATIËNTENFOLDER

*Wervelkolomcentrum |
Aspecifieke lage rugpijn*

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

Inleiding

Veel mensen hebben lage rugpijn. In deze folder leest u over de behandelingsmogelijkheden en wat u zelf kunt doen om lage rugklachten zoveel mogelijk te voorkomen.

Wat is aspecifieke lage rugpijn?

Lage rugpijn bevindt zich onderin de rug. De pijn kan uitstralen naar één of beide billen en benen. Bij aspecifieke lage rugpijn is er geen onderliggende lichamelijke oorzaak aantoonbaar voor de klachten.

Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak van aspecifieke lage rugpijn is lastig vast te stellen. Een verstoorde balans tussen belasting (de krachten op de rug) en belastbaarheid (wat iemand geestelijk en lichamelijk aankan) kan een oorzaak zijn. Vaak speelt ook onbewuste angst voor bewegen een grote rol. Wanneer u minder beweegt vanwege angst voor de pijn, kan dit zelfs zorgen voor meer klachten. Soms is er wel een specifieke oorzaak aan te wijzen, zoals een beknelde zenuw, slijtage (artrose), een infectie of een gebroken wervel. Uw arts kan aanvullend onderzoek doen om een onderliggende oorzaak uit te sluiten. Het feit dat de oorzaak lastig is vast te stellen, betekent niet dat u geen pijn voelt of dat er sprake is van verbeelding.

Wat zijn de behandelmogelijkheden?

Acute klachten verminderen of verdwijnen meestal vanzelf in één tot twaalf weken. De kans op terugkeer van de lage rugpijn is daarentegen groot. Chronische klachten zijn veel moeilijker te behandelen.

De behandeling wordt aangepast aan de fase waarin de klachten zich bevinden:

- Acute klachten: klachten die zich voordoen tot twaalf weken;
- Chronische klachten: klachten die na twaalf weken nog aanwezig zijn.

Bij acute klachten

Bij acute lage rugpijn moet u uw activiteiten tijdelijk verminderen, maar moet u wel in beweging blijven. Als u veel pijn heeft, kan uw arts een pijnstillert of ontstekingsremmer voorschrijven. Bedrust is meestal niet nodig; het kan zelfs het herstel vertragen. Alleen als u niet anders kunt, blijft u één of twee dagen op bed liggen. Langzaam kunt u weer meer gaan bewegen en sporten. Probeer zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan. Het is niet nodig om te wachten tot alle pijn is verdwenen. Behandeling (door arts of fysiotherapeut) is meestal niet nodig. Uw arts kan u meer informatie geven.

Bij chronische klachten

Wanneer de klachten blijvend (chronisch) dreigen te worden, kijkt uw arts niet alleen naar lichamelijke afwijkingen. Hij kan ook informeren of u wellicht zorgen heeft, rouwt, last heeft van doemdenken of angst voor bewegen heeft. Deze factoren kunnen een rol spelen bij rugklachten. Uw arts zal u uitleg en advies geven. Het is vooral belangrijk dat u beweegt, ook al heeft u pijn. In overleg met uw arts kunt u uw activiteiten geleidelijk uitbouwen. Eventuele restpijn kan geen kwaad. Andere behandelingsmogelijkheden zijn oefentherapie, manipulatie of rugscholing. Uw arts kan u hierin adviseren.

Wat kunt u zelf doen om rugklachten te voorkomen?

In het voorkomen van lage rugpijn kunt u zelf een rol spelen:

- Zorg dat u in een goede conditie bent door oefeningen of sporten;
- Signaleer tijdig wanneer het u lichamelijk of geestelijk teveel wordt.

FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op onderstaande noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Wat ik nog wil weten:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Versie: december 2018

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER