

## Orthopedie: zorg voor beweging

*De orthopedisch chirurg houdt zich binnen de geneeskunde bezig met de behandeling van het bewegingsapparaat. Daaronder vallen alle beenderen, gewrichten en spieren met pezen. Een behandeling leidt in de regel tot pijnvermindering en verbetering van de functie van bijvoorbeeld knie, heup of rug. Het uiteindelijke doel van orthopedie is dat u meer bewegingsvrijheid krijgt.*

### Nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

### Patiëntenorganisaties

Voor vragen en contact met lotgenoten kunt u contact opnemen met onderstaande organisaties:

Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten  
'De wervelkolom'  
Christinaplein 10, 6671 ZN Zetten  
tel. (0488) 45 26 14 of (078) 615 52 59  
info@nvvr.nl www.nvvr.nl

Stichting Patiëntenbelangen Orthopaedie  
Postbus 125, 6930 AC Westervoort  
tel. informatiedesk (026) 321 51 54  
info@patientenbelangen.nl  
www.patientenbelangen.nl

Deze folder is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Ondanks de zorgvuldige samenstelling kan geen enkel recht worden ontleend aan de inhoud hiervan. De NOV noch de SPO aanvaarden enige aansprakelijkheid voor onjuistheden.

Alle rechten voorbehouden. Copyright © 2004-2005, NOV, Nijmegen



## A-specifieke lage rugpijn



## A-specifieke lage rugpijn

Veel mensen hebben rugklachten. In verreweg de meeste gevallen wordt er geen lichamelijke afwijking gevonden: er is dan sprake van a-specifieke lage rugpijn. In deze folder leest u over de mogelijkheden van een behandeling en wat u kunt doen om rugklachten zoveel mogelijk te voorkomen.

## Wat zijn de klachten bij lage rugpijn?

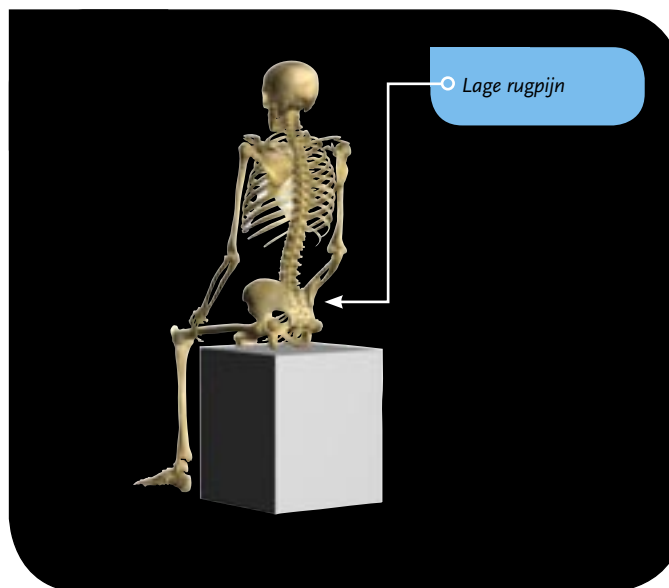
Lage rugpijn bevindt zich onderin de rug. De pijn kan uitstralen naar één of beide benen.

## Wat zijn de oorzaken?

Bij meer dan 95 procent van de mensen met lage rugpijn wordt geen lichamelijke afwijking gevonden. Er is sprake van a-specifieke lage rugpijn. Het is niet duidelijk waar de pijn vandaan komt. In andere gevallen is er wel een specifieke oorzaak aan te wijzen: een beknelde zenuw, een infectie of een wervelbreuk. Mensen die fysiek of geestelijk niet in balans zijn, kunnen eerder last krijgen van a-specifieke lage rugpijn. Vaak speelt ook onbewuste angst voor beweging een grote rol.

## Wanneer is behandeling nodig?

Het feit dat de oorzaak lastig is vast te stellen, betekent niet dat u geen pijn voelt of dat er sprake is van verbeelding. Acute klachten verdwijnen meestal in een tot zes weken vanzelf of worden aanzienlijk minder. De kans op terugkeer van de lage rugpijn is echter groot. Chronische klachten zijn veel moeilijker te behandelen.



## Wat zijn de behandelmogelijkheden?

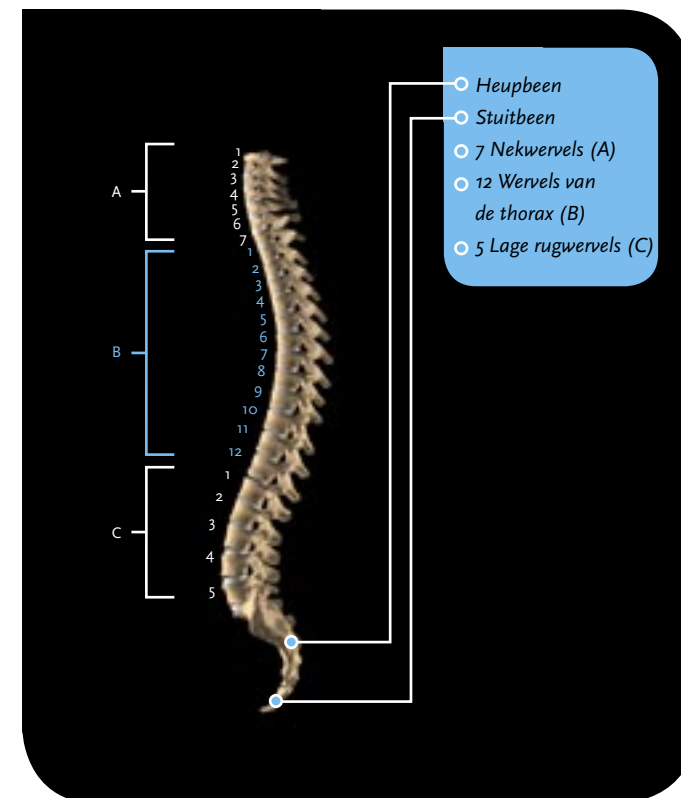
### Bij acute klachten

Bij acute lage rugpijn moet u uw activiteiten tijdelijk verminderen, maar u moet wel in beweging blijven. Als u veel pijn heeft, kan uw arts een pijnstiller of ontstekingsremmer voorschrijven. Bedrust is meestal niet nodig: het kan zelfs het herstel vertragen. Alleen als u niet anders kan, blijft u een 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 chronisch dreigen te worden, zal uw arts niet alleen naar lichamelijke afwijkingen kijken. Hij kan ook vragen of u wellicht zorgen heeft, rouwt, last van doemdenken heeft of angst voor beweging 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. U moet leren omgaan met de pijn en de beperkingen. In overleg met uw arts kunt u uw activiteiten geleidelijk uitbouwen. Eventuele restpijn kan geen kwaad.



## Wat kunt u zelf doen om rugklachten te voorkomen?

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