



OTC Gooi en Vechtstreek Acute Lage Rugpijn; oorzaken, behandeling en zelf oefenen.

OTC Gooi & Vechtstreek
Koekoeklaan 146 Bussum
Ijsselmeerstraat 5b Huizen
tel:035 6939396
www.otc-gooivecht.nl

31-01-12

OTC Gooi en Vechtstreek

Protocol Acute Lage Rugpijn

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat is Lage Rugpijn?	3
Oorzaken van Acute Lage Rugpijn	3
Wat is er aan te doen?	4
OTC eerste hulp bij acute lage rugpijn	5
Het OTC Protocol Acute Lage Rugklachten	7
En wat als dat niet helpt?	7

GOOI EN VECHTSTREEK

Inleiding

Voor u ligt het OTC Protocol Acute Lage Rugpijn; oorzaken, behandeling en zelf oefenen. U vindt informatie over de aandoening, adviezen, de inhoud van ons protocol en het oefenschema dat we gebruiken voor de oefeningen thuis.

Wat is Lage Rugpijn?

Rugpijn is een klacht die veel voorkomt: bijna 90% van de mensen heeft wel eens last van zijn of haar rug. In de Richtlijn Lage Rugpijn van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie verwijst de term 'lage rugpijn' naar 'aspecifieke lage rugpijn'.

Aspecifieke lage rugpijn staat voor pijn in de rug zonder aanwijsbare specifieke lichamelijke oorzaak. Dit is het geval bij circa 90% van alle patiënten met lage rugpijn.

Bij deze patiënten staat de pijn in de lage rug op de voorgrond. Ook kan uitstraling in de bil en/of het been optreden. De pijn kan verergeren door bepaalde houdingen, bewegingen en externe belasting (zoals tillen) en er kan sprake zijn van (ochtend)stijfheid. Er zijn geen algemene ziekteverschijnselen zoals koorts of gewichtsverlies.

De pijn kan continu aanwezig zijn of in episodes verlopen. De eerste episode begint meestal wanneer personen tussen de 20 en 55 jaar zijn. Lage rugpijn is recidiverend als er binnen een jaar meer dan twee rugpijnepisodes zijn opgetreden én de totale duur van de rugpijn korter dan zes maanden is.

De duur van een lage rugpijn periode wordt ingedeeld in acuut (0-6 weken), subacuut (7-12 weken) en chronisch (>12 weken). Dit protocol gaat over rugpijn die plotseling is ontstaan en korter bestaat dan 6 weken.

Acute Lage Rugpijn heeft een goede prognose. Over het algemeen gaan acute lage rugklachten vanzelf weer over; een behandeling is vaak niet nodig. Omdat niet iedereen weet hoe om te gaan met deze klacht hebben we een aantal zaken voor u op een rijtje gezet.

Oorzaken van Acute Lage Rugpijn

Zoals gezegd ontstaat rugpijn vaak zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak. Er zijn echter wel factoren te benoemen die de kans op het krijgen van rugklachten vergroten. Een insufficiënte (ingezakte) houding en langdurig zitten worden vaak in verband gebracht met het ontstaan of in stand houden van acute lage rugpijn. Verder komen deze klachten vaak voor bij mensen die zwaar en veelvuldig tillen. Er zijn aanwijzingen dat mensen die een inactief leven leiden, roken en/of overgewicht hebben een grotere kans hebben op rugpijn. Ook stress kan een oorzakelijke factor zijn.

Wat is er aan te doen?

Blijf vooral zoveel mogelijk in beweging!

Blijven bewegen zorgt er onder andere voor dat de spieren van de rug niet verkrampen. Dat is nodig voor een vlot herstel. In de eerste paar dagen kan het zinvol zijn om pijnmedicatie te gebruiken. Een drempel opbouwen van bijvoorbeeld 3x2 paracetamol per dag werkt vaak beter dan medicijnen nemen op het moment dat de pijn is toegenomen. Indien u twijfelt raadpleegt u uw huisarts voor advies over medicatie.

Juist bij acute rugpijn is het zinvol om oefeningen te doen. Op de website www.otc-gooivecht.nl zijn laagdrempelige oefeningen te bekijken speciaal voor de lage rug.

Stevig wandelen helpt om de spieren los en soepel te houden. De eerste paar minuten zal het lopen pijnlijk zijn, maar u zult merken dat het beter gaat als u wat langer blijft doorlopen. Loop de eerste dagen niet te lang, liever drie keer 15 minuten dan één keer achter elkaar drie kwartier.

Probeer het zitten zoveel mogelijk te beperken. Kort zitten is onoverkomelijk, maar sta op na maximaal een half uur zitten en loop dan een eindje of doe wat oefeningen.

Net als lang zitten is ook lang lopen of slenteren niet bevorderlijk voor het herstel: wissel houdingen en bewegingen zoveel mogelijk af.

Stoppen met werken is vaak niet nodig. Probeer liever de werkzaamheden zo in te richten dat er ruimte is voor beweging/rust/herstel. Volgens de Richtlijn Huisartsgeneeskunde kan het zinvol zijn uw bedrijfsarts te benaderen indien er problemen met werk zijn.

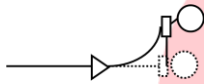
Zorg voor voldoende rust en ontspanning: rust eventueel tussen de middag en ga op tijd naar bed. Het lichaam heeft naast beweging ook rust en ontspanning nodig voor het natuurlijke herstel.

OTC eerste hulp bij acute lage rugpijn

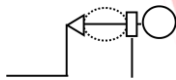
Uitleg van de oefeningen is als videofilm terug te zien op www.otc-gooivecht.nl

Fase 1 (eerste week):

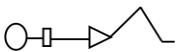
1. Blijf bewegen maar doseer!
2. Wissel rust en bewegen goed af.
3. Ga wandelen (niet slenteren).
4. Neem in overleg met uw huisarts pijnmedicatie.
5. Beperk het zitten.
6. Als u zit: zit goed gesteund rechtop zonder te verkrampen. Gebruik eventueel een rolletje in de rug (rol een handdoek tot een klein rolletje, leg deze dwars in de onderrug en leun er ontspannen tegenaan).
7. Gebruik een warmtepakking ter ontspanning.
8. Volg de instructie en de filmpjes op www.otc-gooivecht.nl. Doe de oefeningen 1 t/m 5 regelmatig in de dag en minimaal iedere drie uur.



Plat liggen op de buik, steunen op de ellebogen of opduwen met de armen (oefening 1-2-3).



Rug afwisselend hol en bol maken vanuit het bekken (oefening 4).



Knieën van links naar rechts draaien (oefening 5).

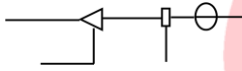
Fase 2 (vanaf tweede week):

1. Breid het bewegen geleidelijk aan uit; niet alles in een keer maar stapsgewijs!
2. Breid het wandelen uit (30-60 minuten).
3. Bouw in overleg met uw huisarts de pijnmedicatie af.
4. Beperk het zitten.

5. Als u zit: zit goed gesteund rechtop zonder te verkrampen. Gebruik eventueel een rolletje in de rug (rol een handdoek tot een klein rolletje, leg deze dwars in de onderrug en leun er ontspannen tegenaan).
6. Gebruik een warmtepakking ter ontspanning.
7. Volg de instructie en de filmpjes op www.otc-gooivecht.nl. Doe de oefeningen 1 t/m 5 regelmatig in de dag en minimaal iedere drie uur. Doe de oefeningen 6 t/m 8 twee maal per dag.



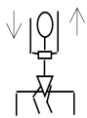
Eén voor één de knieën naar de borst trekken (oefening 6).



Kruislings uitstrekken van een arm en been (oefening 7).



Maken van een bekkenbruggetje (oefening 8).



In zit of stand uitrekken van de romp (geen filmpje).



Fase 3 (preventieve fase):

1. Als uw klacht grotendeels is verdwenen is het tijd om de oefenvormen uit te breiden.
2. Volg de instructie en de filmpjes op www.otc-gooivecht.nl. Doe de oefeningen 1 t/m 12 van *instructiefilms onderrug* één maal per dag.
3. Gebruik een goede tiltechniek als u iets zwaars moet tillen. Zie de *basis tiltechniek* op onze website bij de instructiefilms. Door deze oefening regelmatig te trainen wordt het een gewoonte met een goede rugpositie te tillen.

Mocht u er zelf niet uitkomen, maak dan gerust een afspraak met een van de fysiotherapeuten van OTC Gooi & Vechtstreek. We helpen u graag op weg!

Het OTC Protocol Acute Lage Rugklachten

Mocht u er, met de hierboven beschreven zelfhulp, toch niet uitkomen dan kunt u een afspraak maken bij de fysiotherapeut. De eerste afspraak bij OTC bestaat uit een intake van maximaal dertig minuten. In een gesprek wordt uitgebreid gevraagd naar uw specifieke klachten en beperkingen en de impact van de klachten op uw leven.

Naast uitleg over de rugklachten krijgt u tijdens het eerste bezoek advies hoe u de komende dagen het beste met uw rug kunt omgaan.

Mocht u behoefte hebben aan een vervolgspraak dan kunnen we samen met u geschikte oefeningen doornemen die het natuurlijk herstel van de rug bevorderen.

Eventueel wordt er een derde afspraak gemaakt om de oefeningen te controleren en het programma zo nodig bij te stellen.

En wat als dat niet helpt?

Soms gaan acute rugklachten niet vanzelf over. Er is dan vermoedelijk sprake van herstelbelemmerende factoren. Als de rugklachten na 6 weken nog steeds bestaan is er sprake van een afwijkend beloop. Een uitgebreide intake bij OTC is dan –al dan niet in samenspraak met uw huisarts- geïndiceerd.

GOOI EN VECHTSTREEK