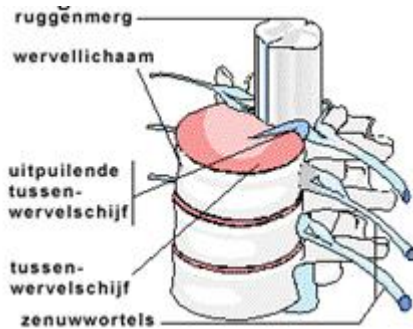


De Rug

De rug is opgebouwd uit een 7-tal nekwervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels, 5 heiligbeenwervels en een staart. Al deze wervels zijn volgens een zelfde basispatroon opgebouwd (zie figuur).

Er is een wervellichaam waaraan een wervelboog vastzit. Aan deze boog zijn uitsteeksels bevestigd met daaraan gewrichtjes. De wervellichamen zijn op elkaar gestapeld. Tussen twee wervels zit de tussenwervelschijf of discus. De wervelbogen vormen met elkaar een buis waarin het ruggenmerg verloopt. Tussen elke twee wervels komt ter weerszijden een zenuw uit het ruggenmerg te voorschijn. Deze zenuwen gaan dan naar de armen of de benen en zorgen voor de beweging en het gevoel.



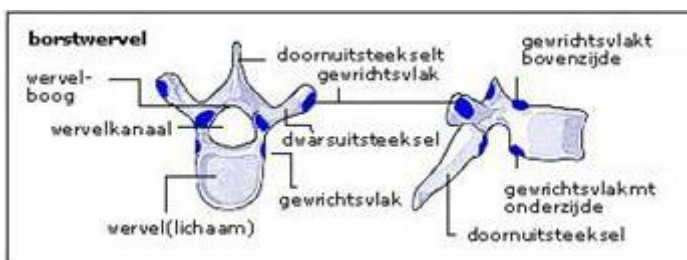
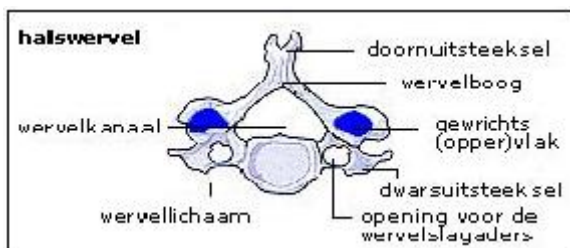
Een van de belangrijkste structuren in de rug is wel de tussenwervelschijf. Centraal hierin zit een kern (nucleus) welke bestaat uit een gelatineuze massa. Deze kern wordt omgeven door een sterke bindweefsel ring, die aan de beide wervels zit vast gegroeid. De gelatineuze kern probeert continu water op te zuigen en zal daarmee dus opzwellen. Dit opzwellen wordt echter tegengewerkt door de bindweefselring en boven en onder de aangrenzende wervel. Hiermee ontstaat een schokbrekerwerking. (vergelijk een opgeblazen ballon in een doosje waarop je probeert te duwen). Naarmate we ouder worden verminderd het vermogen van de tussenwervelschijf om water op te nemen. Ook wordt het bindweefsel langzaam minder elastisch. Dit proces noemen we degeneratie en treedt dus bij iedereen op. Als gevolg hiervan wordt de discus smaller, en neemt de schokbreker functie af.

De wervels

Een wervellichaam is naar voren toe verbonden met een wervelboog, naar links en rechts met een dwarsuitsteeksel en naar achteren toe met een doornuitsteeksel.

De halswervels

De halswervels zijn relatief klein en zorgen ervoor dat hoofd en nek zeer beweeglijk zijn. De halswervelkolom draagt het hoofd. In dit gebied van het lichaam ontstaan er vaak spanningen in de spieren, meestal veroorzaakt door een slechte houding, een bewegingsbeperking of stress.



De borstwervel

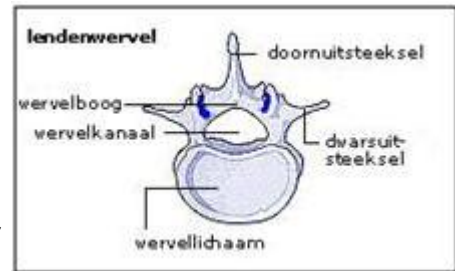
De borstwervels zijn iets groter en stabiel, omdat zij een grotere belasting moeten dragen. Iedere borstwervel is verbonden met een ribbenpaar dat door de borstwervel wordt ondersteund. Deze borstkas is essentieel voor de mens om te kunnen ademen (door het op- en neergaan).

van de ribben) en zorgt er tevens voor dat de borstholte met de zich daarin bevindende vitale organen zoals hart en longen goed worden beschermd.

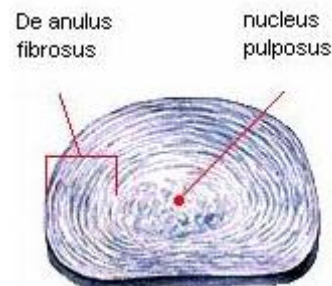
De lendenwervel

De lendenwervels zijn de sterkste wervels van de vrije wervelkolom, aangezien deze de grootste last moeten dragen. Vooral de vierde en vijfde lendenwervel, die de overgang naar het heiligbeen vormen, worden het zwaarst belast, zodat hier ook het vaakst pijnklachten ontstaan.

Het niet vrije deel van de wervelkolom vormt de verbinding naar de bekkenring en sluit bovendien direct aan op de onderste extremiteiten. Dit deel wordt beschouwd als de sokkel waarop de vrije wervelkolom rust.



Tussenwervelschijven



De wervellichamen in onze ruggengraat zijn met elkaar verbonden via tussenwervelschijven (ook wel discussen genoemd) en wervelgewrichten. Een wervelgewricht vormt een vast onderdeel van een wervel; de tussenwervelschijven bevinden zich daarentegen telkens boven resp. onder iedere wervel. De dikte van de tussenwervelschijven neemt net als de grootte van de wervels van boven naar onder toe (van hals- tot lendenwervelkolom).

De tussenwervelschijf is opgebouwd uit een gelachtige kern (de nucleus pulposus) die wordt omgeven door een stugge vezelachtige ring (de anulus fibrosus of bindweefselring). De anulus fibrosus is met vezels verbonden aan de grond- en dekplaten van de naastgelegen

wervel. De waterachtige zachte kern van de tussenwervelschijf (de nucleus pulposus) zorgt ervoor dat de druk op de wervels constant blijft.

Aandoeningen wat betreft de rug:

- A-specifieke rugklachten
- Specifiek Rugklachten
- Spina Bifida
- Scheefhals
- Hernia
- Bechterew
- Scoliose
- Morbus Scheuermann
- Whiplash
- Fracturen
- discitis (ontsteking van de tussenwervelschijf)
- discopathie
- spit

Rugklachten

Over het algemeen kunnen rugklachten worden opgesplitst in twee groepen. Specifieke (lage) rugklachten en a-specifieke (lage) rugklachten.

- Specifieke rugklachten zijn rugklachten waarbij sprake is van een specifiek pathofysiologisch mechanisme. Voorbeelden daarvan zijn een hernia nuclei pulposi (HNP), een infectie, een ontsteking, osteoporose, een fractuur of een tumor.
- Aspecifieke rugklachten zijn rugklachten waarbij geen specifieke oorzaak aantoonbaar is. Dit is bij ongeveer 90% van de
- mensen met rugklachten het geval.

Rugklachten worden ook naar duur ingedeeld:

- acute rugklachten (duur van minder dan 6 weken);



- subacute rugklachten (duur van 6 tot 12 weken);
- chronische rugklachten (duur van meer dan 12 weken).

Symptomen

Specifieke en A-specifieke rugklachten verschillen ten opzichte van elkaar. Klik op de hyperlink [specifiek lage rugklachten](#) of [a-specifieke lage rugklachten](#).

Oorzaken

Klik op de aandoening die u zoekt voor o.a. de oorzaken/ risicofactoren

Epidemiologie

- Rugklachten komen het meest voor tussen de 20 en 55 jaar.
- 60% - 90% van alle mensen in de westerse landen heeft ooit last van lage rugpijn.
- Jaarlijks heeft 5% van de bevolking klachten van de lage rug.
- Van alle patiënten die bij de huisarts komen heeft 3% klachten van de lage rug.
- Van alle patiënten die bij de fysiotherapeut komen heeft 27% klachten van de lage rug.
- Wat de kosten van de zorg betreft nemen de lage rugklachten de grootste plaats in. Vele miljarden moeten er jaarlijks worden uitgegeven aan onkosten veroorzaakt door rugklachten.
- 10% van de kosten van lage rugklachten wordt besteed aan medische en paramedische zorg.
- 90% van de kosten van lage rugklachten wordt besteed aan uitkeringen en arbeidsongeschiktheidskosten.
- De klachten verdwijnen bijna altijd

Bij 80% tot 90% verdwijnen de klachten binnen 4 á 6 weken.

65% van alle patiënten is klachtenvrij na 12 weken.

Echter: lage rugklachten recidiveren vaak (keren gemakkelijk terug)

- 90% van de rugklachten leidt niet tot arbeidsverzuim.

Behandeling

De mogelijke behandelingen zijn:

- Medicatie
- Infiltraties.
- Wijzigen of stopzetten van bepaalde activiteiten.
- Rust.
- Houdingscorrecties
- Kinesitherapie.
- Chirurgische ingreep.

Per ziektebeeld worden bepaalde behandelmethodes toegepast. Er zijn dus geen specifieke behandelmethodes voor rugklachten in het algemeen. Om de specifieke behandeling te bekijken kunt u op de hyperlink klikken van het betreffende ziektebeeld.

Voor meer uitgebreide informatie verwijzen wij u naar

<http://rugklachten.startpagina.nl>