



### ***Rugklachten specifiek a-specifiek***

Aspecifieke lage-rugpijn staat voor lage-rugpijn zonder aanwijsbare specifieke lichamelijke oorzaak, zoals compressie van een zenuwwortel (radiculair syndroom), een trauma, een ontsteking of een tumor. Dit is het geval bij circa 90% van alle patiënten met lage-rugpijn.

Bij deze patiënten staat de pijn in onderste gedeelte van de rug op de voorgrond. Ook kan uitstraling in de gluteale regio en/of het bovenbeen optreden.

De duur van een lage-rugpijnepisode wordt ingedeeld in: acuut (0-6 weken), subacuut (7-12 weken) en chronisch (>12 weken). Lage-rugpijn is recidiverend (terugkomend) als er binnen een jaar meer dan twee rugpijnepisodes zijn opgetreden én de totale duur van de rugpijn korter dan zes maanden is.

### ***Beloop***

Het natuurlijke beloop van lage-rugpijn is meestal gunstig: bij 80-90% van de mensen met lage-rugpijn verdwijnen de klachten spontaan binnen vier tot zes weken. Van de mensen die met lage-rugklachten bij de huisarts komen is 65% na twaalf weken klachtenvrij.

Lage-rugpijn is vaak recidiverend (het terug komen van de klachten).

### ***Specifieke rugklachten***

Specifieke rugklachten worden gedefinieerd als rugklachten waarbij sprake is van een specifiek pathofysiologisch mechanisme. Voorbeelden daarvan zijn een hernia nucleus pulposi (HNP), een infectie, een ontsteking, osteoporose, een fractuur of een tumor.

### ***Verschijselen***

#### ***A-specifiek***

- De pijn kan verergeren door bepaalde houdingen, bewegingen en belasting (zoals tillen)
- Er kan sprake zijn van ochtendstijfheid.
- 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.
- Pijn kan uitstralen naar beneden, richting het been of de bil.
- Pijn kan verder uitstralen naar boven, richting de schouderbladen.
- Als de klachten lang vol houden, kunnen er andere klachten komen in andere structuren/delen van het lichaam. Dit verschijnsel wordt ook wel compensatiepijn/ klachten genoemd.
- Instabiliteitsklachten.

### ***Specifiek***

Voor specifieke verschijnselen rondom het de rug kunt u het beste op de betreffende aandoening klikken, waarnaar u op zoek bent.

### ***Diagnose***

#### ***A-specifiek***

Het doel van de arts of fysiotherapeut van het diagnostisch proces is het inventariseren van de ernst, de aard en de mate van beïnvloedbaarheid van de lage-rugpijn. Bij patiënten met aspecifieke lage-rugpijn is het vaak niet mogelijk om een stoornis in een (anatomisch) structuur als oorzaak van de klachten aan te wijzen. Een eventueel vastgestelde stoornis vormt vaak geen afdoende verklaring voor het ontstaan en het voortbestaan van de klachten.

## **Oorzaken**

### *A-specifiek*

#### Gedragmatige oorzaken:

Voor de aspecifieke lage rugklachten is geen lichamelijke oorzaak aan te wijzen. Vaak is een verkeerde houding de oorzaak van de lage rugklachten. Deze verkeerde houding gaat vaak samen met een verhoogde spierspanning. Ook kan het zijn dat een persoon een verkeerde manier van bewegen heeft. Zo kan het zijn dat iemand in zijn dagelijks werk een verkeerde tiltechniek gebruikt en zo zijn rug verkeerd belast.



#### Psychosociale oorzaken

Men ziet vaak dat de oorzaken van de lage rugklachten niet alleen op het lichamelijke vlak liggen maar ook in het psychische vlak. Psychische factoren kunnen een klacht in stand houden, verergeren en zelfs laten ontstaan. Als iemand niet lekker in zijn vel zit kan dit invloed hebben op zijn psychische gesteldheid. Hierdoor kan er een te hoge spierspanning optreden in het lichaam waardoor er klachten ontstaan. Stress is een heel goed voorbeeld van. Stress is een langdurige over activiteit van het lichaam. Dit kan gevolg hebben voor zowel de geestelijke als de lichamelijke gesteldheid van de persoon.

Aangezien de klachten zowel op het lichamelijke vlak als op het geestelijke vlak per patiënt enorm verschillen, kan men niet één soort oorzaak voor de aspecifieke klachten aanwijzen. Daarnaast kunnen de klachten die de aandoening met zich meebrengt ook weer een oorzaak zijn voor verergering van de klachten. Bijvoorbeeld slapeloosheid, depressie en sociale isolatie kunnen ervoor zorgen dat de lichamelijke en geestelijke gesteldheid van de persoon nog verder achteruit gaat. De patiënt komt op een dergelijk moment in een vicieuze cirkel terecht.

## **Epidemiologie**

Uit schattingen blijkt dat ongeveer 60-90% van de bevolking ooit last krijgt van lage-rugpijn. Jaarlijks komt lage-rugpijn voor bij ongeveer 5% van de bevolking. In een huisartsenpraktijk is dit ongeveer 3% van alle patiënten per jaar. Voor fysiotherapeuten is 'lage-rugpijn' de meest voorkomende verwijzingsdiagnose: 27% van alle patiënten die de fysiotherapeut bezoekt heeft lage-rugpijn. Lage-rugpijn vormt een belangrijk economisch probleem in Nederland: van alle klachten van het houdings- en bewegingsapparaat veroorzaakt lage-rugpijn verreweg de hoogste kosten wat betreft arbeidsongeschiktheid en werkverzuim. Meestal begint de eerste episode van lage rugklachten tussen de 20 en 55 jaar.

## **Behandeling**

Patiënten met acute aspecifieke lage rugpijn moet worden geadviseerd zoveel mogelijk actief te blijven. Aanbevolen wordt het bewegen ondanks pijn te stimuleren en de activiteiten tijdcontingent uit te breiden. Patiënten met acute aspecifieke lage rugpijn wordt aanbevolen géén bedrust te nemen.

Overwogen moet worden patiënten met acute aspecifieke lage rugklachten die binnen vier tot zes weken niet beter gaan functioneren, te ondersteunen met actieve oefentherapie gericht op functioneren. Hiervoor staat fysiotherapie op de voorgrond. Patiënten kunnen ook een brace aanschaffen om instabiliteit tegen te gaan tijdens bepaalde activiteiten of in het dagelijks leven.

## **Fysiotherapie**

De behandeling van aspecifieke lage rugklachten is vaak niet alleen fysiotherapeutisch. In de meeste gevallen werkt de fysiotherapeut samen met andere disciplines. Onder andere omdat er in bepaalde gevallen een sterk psychologisch aspect meespeelt bij het ontstaan van de klachten.

#### Ontspanningstherapie:

Deze therapie vorm is er om te zorgen dat de patiënt zelf leert om te gaan met de spanning in zijn of haar lichaam. Het is vaak zo dat een patiënt niet weet hoe hij of zij zichzelf goed en effectief kan ontspannen. Ontspanning heeft als gevolg dat de spier gedurende een korte dan wel langere tijd minder aangespannen wordt. Dit heeft als effect dat de doorbloeding in de spier kan toenemen. Dit

heeft op zijn beurt weer het effect dat de afvalstoffen in de spier kunnen worden afgevoerd en de voedingsstoffen kunnen worden aangevoerd. Daarnaast heeft ontspanning ook effect op het geestelijke niveau. Ontspanning neemt vaak een soort gevoel van rust met zich mee.

Spierversterkende oefeningen:

Spierversterkende oefeningen zijn bedoeld om de spieren zodanig te versterken dat zij meer aankunnen tijdens het dagelijks leven. Zo maak je de belastbaarheid van de spieren groter. Hierdoor kan de persoon meer aan zonder last te krijgen van de desbetreffende spier. Ook worden er spieren getraind die bepaalde functies kunnen overnemen of kunnen ondersteunen.

Stressreductie:

Stress is een van de grootste oorzaken van het ontstaan van hogere spanningen in het lichaam. Stress geeft een verhoogde spanning in de spieren. Deze spanning kan niet veel kwaad als hij maar niet al te lang aanhoudt. In bepaalde beroepen is er echter zodanig veel stress dat men niet echt goed meer tot rust kan komen. In dergelijke gevallen kan stress tot klachten in het lichaam leiden. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Overspannen raken of zelfs een burn-out krijgen zijn vergevorderde vormen van stress. Daarom is het belangrijk het onderdeel stress in de behandeling mee te nemen.

***Voor meer uitgebreide informatie verwijzen wij u naar:***

[www.orthopedie.nl](http://www.orthopedie.nl)