

# ASPECIFIEKE LAGE RUGPIJN

## Wat is aspecifieke lage rugpijn?

Bij aspecifieke lage rugpijn is het onduidelijk waar de pijn precies vandaan komt. Een verstoorde balans tussen de krachten die op uw rug komen en de belastbaarheid van de rug met daarbij de mentale gesteldheid speelt een rol.

### Hoe ontstaat de pijn?

Vaak spelen meerdere oorzaken een rol. Bijvoorbeeld een overbelasting van de rug door te vlug, te zwaar, te langdurig. Ook de mentale gesteldheid kan een rol spelen.

### Brengt de pijn schade?

Hoewel de rugpijn erg vervelend kan zijn, is er slechts zelden sprake van een ernstige oorzaak. Bij 80-90% verdwijnen de klachten binnen 4-6 weken.

**Belangrijk is: bewegen bij lage rugpijn veroorzaakt geen schade!**

## ETIOLOGISCHE FACTOREN

Dit zijn factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugpijn

- Eerdere episode van lage rugpijn
- Overgewicht of obesitas
- Roken
- Depressie
- Hoge fysieke of mentale belasting

## PROGNOSTISCHE FACTOREN

Dit zijn factoren die de prognose (het beloop van de klachten) kunnen beïnvloeden

- Eerdere episoden van lage rugpijn
- Hoge mate van beperking in activiteiten
- Pijn in het been
- Hoge intensiteit van de pijn
- Slechte algemene gezondheidstoestand of kwaliteit van leven
- Psychosociale stress
- Pijn gerelateerde bewegingsangst
- Depressieve gevoelens

## OEFENINGEN

### Bruggetje maken

- ga op uw rug liggen en buig de knieën
- til uzelf van de grond met uw billen omhoog



### Bekken kantelen

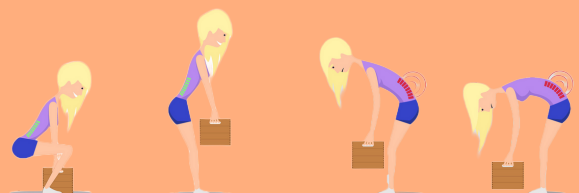
- maak de rug bol door de onderrug tegen de grond aan te drukken (navel intrekken)
- maak de rug hol door de onderrug van de grond af te halen



## PREVENTIE VAN ASPECIFIEKE LAGE RUGPIJN

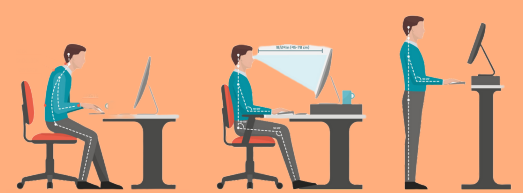
### Hoe moet je tillen?

- voeten op heupbreedte
- buig door uw knieën door de billen naar achteren te duwen en houdt uw rug recht



### Hoe moet je achter je bureau zitten/staan?

- scherm op ooghoogte
- rechte rug
- ellebogen 90 graden gebogen



- Vermijd langdurig statische houdingen (bijvoorbeeld langdurig autorijden)
- Beweeg veel en gevarieerd: fietsen, zwemmen, wandelen etc.

**Veel en gevarieerd bewegen vergroot de kans op een goed herstel!**