

LAGE RUGPIJN



Wat is lage rugpijn?

Lage rugpijn is pijn die je voelt in je onderrug, het gebied tussen je onderste ribben en je billen. Het is een veelvoorkomende klacht – bijna iedereen heeft er weleens last van.

Wat voel je bij lage rugpijn?

- Een zeurende of stekende pijn in de onderrug
- Soms straalt de pijn uit naar je billen of benen
- De rug kan stijf aanvoelen, vaak 's ochtends of na lang zitten
- Bewegen kan moeilijk of pijnlijk zijn

Oorzaken/Risicofactoren

In veel gevallen is de oorzaak niet precies bekend. Vaak komt het door:

- Overbelasting (bijvoorbeeld door zwaar tillen of verkeerd bewegen)
- Langdurig zitten of verkeerde houding
- Spanning of stress
- Zwakke rug- en buikspieren
- Leefstijlfactoren, zoals:
 - Overgewicht
 - Langdurig slechte nachtrust
 - Ongezonde voeding (bijvoorbeeld voeding rijk aan suikers)

Wat kan je zelf doen?

Blijven bewegen

Beweging is belangrijk om de doorbloeding te stimuleren en zo het herstel te bevorderen. Te veel stilzitten vertraagt juist het genezingsproces.

Probeer daarom langdurig zitten zoveel mogelijk te vermijden. Blijf in beweging door frequent lichte, activiteiten te doen – thuis of op het werk.

Wacht met intensief sporten of zwaar tillen tot je rug voldoende hersteld is.

Warmte leggen

3/dag - 15 minuten

Warm een kersenpittenkussen op en leg dit op de pijnlijke spieren ter hoogte van de rug. Een warme douche of een warm bad kunnen ook deugd doen.

Oefeningen

Probeer elk uur een 5-tal minuten te oefenen.

- Ga zitten in handen- en knieënsteun op een zachte ondergrond (bij voorkeur een matje)
- Maak vanuit deze houding je onderrug afwisselend zo bol en hol mogelijk.
- Beweeg rustig en gecontroleerd – geen schokkerige bewegingen.



- Ga op je rug liggen op een zachte ondergrond (bijvoorbeeld een matje)
- Trek je knieën op en plaats je voeten plat op de grond, heupbreed uit elkaar
- Beweeg beide knieën rustig naar een zijde, zonder deze volledig op de grond te leggen
- Zorg dat je schouders op de grond blijven liggen
- Breng je knieën langzaam terug naar het midden
- Beweeg vervolgens naar de andere zijde
- Keer terug naar het midden
- Herhaal deze oefeningen op ademhalingstempo

