

# Lage rugpijn



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

## Lage rugpijn

Wat kunt u zelf doen en wanneer is een bezoek aan de fysiotherapeut zinvol?

Lage rugpijn komt vaak voor. De pijn van de onderrug kan uitstralen richting de bil of in het been. De pijn kan optreden na lang zitten of staan, maar ook bewegen van de rug kan erg vervelend zijn.

Soms ontstaan de klachten acuut na zwaar tillen of een verkeerde beweging. Vaak is er geen direct aanwijsbare oorzaak of aanleiding aanwezig. Zo kunnen klachten geleidelijk ontstaan door overbelasting. Ook andere oorzaken kunnen een rol spelen: een matige lichamelijke conditie, veel zitten, veel tillen, een stressvolle periode, etc.

### Kan het kwaad?

Hoewel lage rugpijn erg vervelend is en veel pijnklachten kan geven, is er slechts zelden sprake van een ernstige oorzaak. In bijna alle gevallen gaat de pijn vanzelf over. Bij de meeste mensen (ruim 80%) verdwijnen de klachten binnen vier tot zes weken.

### Wat te doen bij acute rugpijn:

- ◆ Blijf ondanks de pijn in beweging, dit zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent.
- ◆ Wissel vaak van houding; ga regelmatig lopen en staan en beperk het zitten.
- ◆ Vermijd snelle bewegingen, bukken of zwaar tillen als dit uw klacht verergert.
- ◆ Slik pijnstillers, dit helpt de pijn te verminderen, waardoor u beter gaat bewegen.

Het gebruik van pijnstilling kunt u afstemmen met uw huisarts of uw apotheker.

### Wanneer naar de huisarts:

- ◆ Als de pijn intens uitstraalt tot voorbij de knie.
- ◆ Bij een tintelend, branderig of doof gevoel in een voet of (onder)been.
- ◆ Als er in één been duidelijk minder kracht is.
- ◆ Als er problemen met plassen of de ontlasting ontstaan.

### Wanneer naar de fysiotherapeut:

Wanneer de rugklachten niet binnen enkele weken herstellen kan de fysiotherapeut uw klacht onderzoeken, analyseren en een gericht behandelvoorstel doen.

De fysiotherapeut:

- ◆ Doet een intake, onderzoek en analyse.
- ◆ Stelt in overleg met u een behandelplan op.
- ◆ Kan de pijn verminderen en beweeglijkheid van uw rug verbeteren.
- ◆ Gerichte oefeningen en adviezen meegeven.

### Chronische lage rugpijn:

Chronische lage rugpijn is aanhoudende rugpijn waarbij de pijn en verminderde prestaties steeds meer de boventoon gaan voeren. Speciaal geschoolde fysiotherapeuten bij Kernpraktijken kunnen u helpen uit deze cirkel van pijn en inactiviteit te komen. Door middel van een uitgebreid vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek krijgen onze specialisten inzicht in uw gezondheidsprobleem en de manier waarop u met uw klachten omgaat. Aan de hand van deze analyse krijgt u inzicht welke factoren uw klachten in stand houden. In overleg met u wordt een behandelplan opgesteld ter verbetering van de conditie van uw rug, met aandacht voor de wijze waarop u met uw klachten omgaat.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Beemster**

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster  
T: 0299 – 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Ooster Ee**

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 – 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Weidevenne**

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 – 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie de Garage**

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 – 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiogroep Zaandam**

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam  
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam  
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 – 616 11 46  
E: [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)