

Aandoeningen

Er zijn vele oorzaken voor rugpijn. Deze bestaan er 2 grote groepen: tussenwervelschijf problemen en facetgewricht problemen

Tussenwervelschijf problemen

Schade aan de tussen wervelschijf ontstaat meestal door slijtage. Door een verkeerde beweging kan een scheurtje in de tussenwervelschijf ontstaan dit veroorzaakt plotse pijn in de rug ("spit"). Soms ontstaat een grote scheur hierdoor kan de zachte inhoud van de tussenwervelschijf naar buiten komen (hernia). Als de zachte inhoud (hernia) op de zenuw drukt ontstaat er uitstralende pijn naar het been. Ook zonder hernia kan er uitstralende pijn naar het been bestaan door druk van zwelling van de weke delen rondom de beschadigde tussenwervelschijf. Bij tussenwervelschijf problemen is bukken pijnlijk.

Facetgewricht problemen

Zoals op de plaatjes afgebeeld scharnieren de wervels d.m.v. de facet gewrichtjes (2 per wervel). In tegenstelling van de meeste andere gewrichten in het lichaam is er geen sprake van een duidelijke "kop" en "kom", de gewrichtsvlakken liggen enkel tegen elkaar aan. Door een verkeerde zit of lig houding kunnen de gewrichtsooppervlakten niet meer mooi tegen over elkaar liggen. Een verkeerde houding kan ook het gevolg zijn van pijn in de rug door een tussenwervelschijf probleem. Het niet goed "sporen" van de facetgewrichtjes maakt de rug minder bewegelijk. Bij facet problemen is achteroverbuigen vooral pijnlijk, meestal aan één zijde.

Doel van de oefeningen

Het doel van onderstaande oefeningen is het weer in lijn krijgen van de facetgewrichtjes.

Voorwaarden voor de oefeningen

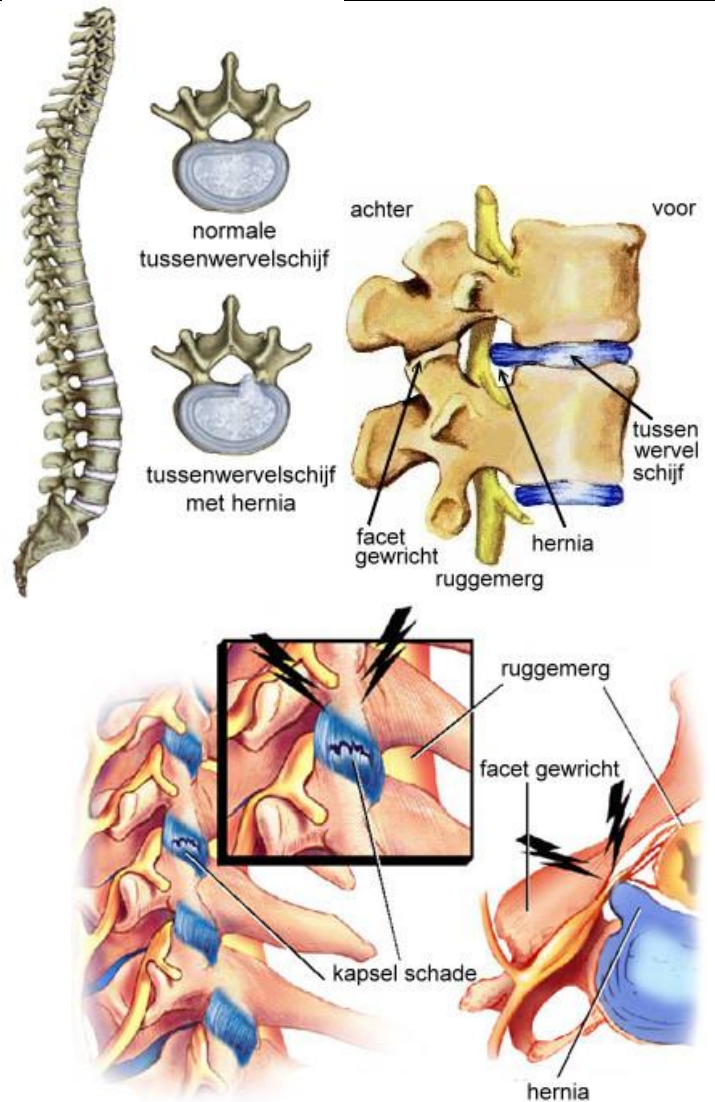
Bij de oefeningen mag lichte pijn op treden. Staak de oefeningen en neem contact op met de arts bij hevige pijn of als er uitstralende pijn bestaat tot in of voorbij de knie.

Hoe vaak ?

Doe de oefeningen 2x per dag, minimaal 5x per week. Doe de oefeningen minimaal 6 weken om het effect te beoordelen. In de eerste 2-3 weken neemt de pijn vaak licht toe, daarna neemt de pijn af.

Relatieve rust

Vermijd de sport/werk belasting die pijn opwekt. Fietsen is een goede training voor de rug en verbetert de conditie van de tussenwervelschijven.



Oefenprogramma

Oefening 1

Rugligging, trek vervolgens met 2 handen het bovenbeen naar je toe. Probeer de knie op de borst te krijgen. Houd de positie 20 seconden vast. Doe dit 2x voor elk been. Beëindig de oefeningen met 20 seconden beide benen op te trekken.



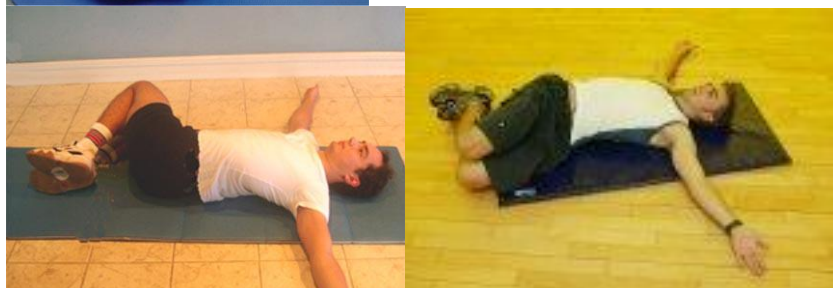
Oefening 2

Deze oefening lijkt erg op de vorige, echter voordat je het bovenbeen naar je toe trekt leg je eerst de buitenenkel van het andere been tegen het dijbeen/knie van het been dat je na je toe trekt. Houd deze positie 20 seconden vast. Doe dit 1 keer met beide benen.



Oefening 3

Rugligging, schouderbladen beide op de vloer houden. Knieën optrekken zover dat de bovenbenen een hoek van 90° met het bovenlichaam maken. Vervolgens de opgetrokken benen naar rechts of links draaien tot ze de grond raken. De schouderbladen moeten op de grond blijven zodat de rotatie in de rug gemaakt wordt. Draai vervolgens beide benen de andere zijde op totdat ze weer de vloer raken. Doe dit 20 keer (10x links, 10x rechts), rust 30 seconden en voer de oefening dan nog eens 20x uit.



Mobiliserende oefeningen voor de rug | Rozenberg © 2007

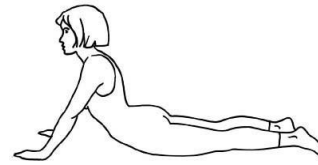
Oefening 4

Ga op de rug liggen. Trek vervolgens de rechter knie op. Pak de rechter knie met linker hand en duw de rechter knie met de linker hand naar zo ver mogelijk naar links. De rek moet in het SI gewricht ontstaan en daarom is belangrijk de schouders op de ondergrond te houden en rechter arm uitgestrekt naar rechts op de ondergrond te houden. Hou de positie 30 seconden vast en doe dit 3x beiderzijds.



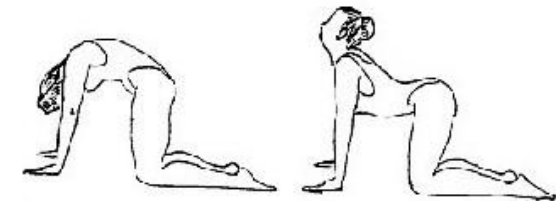
Oefening 5

Buikligging. Druk met de armen het bovenlichaam omhoog. Concentreer je op het ontspannen van de rug. De kracht mag enkel uit de armen komen. In het begin is beter op de ellebogen te steunen, indien dit goed gaat probeer het dan met de armen steeds meer uitgestrekt. Probeer de houding 20 seconden vast te houden. Doe de oefening 2x met 30 seconden pauze.



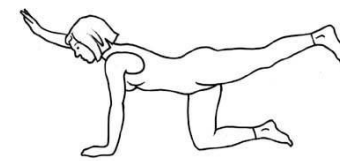
Oefening 6

Neem een kruiphouding aan. Maak de rug zo bol mogelijk, houd deze positie 20 seconden aan. Maak nu de rug zo hol mogelijk, wederom 20 seconden. Voer beide posities twee keer uit, met 30 seconden pauze tussen de oefeningen.



Oefening 7

Kruiphouding. Steek linker arm en rechter been uit. Houd deze positie 20 seconden vast. Wissel vervolgens naar rechter arm en linker arm, ook 20 seconden. Voer beide posities twee keer uit, met 30 seconden pauze tussen de oefeningen.



Oefening 8

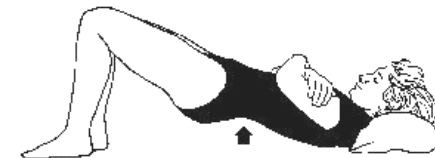
Zitpositie. Linker been gestrekt op de grond, rechter knie optrekken, plaats de rechervoet aan de linkerkant van de linkerknie. Draai vervolgens met de schouders zo ver mogelijk naar rechts. Probeer het lichaam zo veel mogelijk op te spannen. Houd de positie 20 seconden vast.

Vervolgens de spiegelbeeld positie aannemen en naar links draaien, wederom 20 seconden. Voer de beide posities 2x uit met, met 30 seconden pauze tussen de oefeningen.



Oefening 9

Rugligging met knieën opgetrokken. Armen gekruist op de borst. Til vervolgens het bekken zo hoog mogelijk op. Houd de positie 20 seconden vast. Herhaal deze oefening 2x, met 30 seconden pauze tussen de oefeningen



Buik- en rugspiertraining

Wanneer de mobiliteit is verbeterd en de pijn is afgenomen is het in de meeste gevallen aan te raden de buik- en rugspieren te trainen. Een verbeterd "spiercorset" beschermt de rug en maakt de kans op nieuwe problemen kleiner.

Medicijnen

Pijnstillers en spierontspanners zullen het rugprobleem niet oplossen maar zijn bruikbaar om de acute fase van een rug probleem door te komen. De irritatie in de rug zorgt vaak voor ontstekingsreactie in de rug, door de zwelling die hierbij gepaard gaat wordt de pijn en de ontsteking steeds erger, deze vicieuze cirkel kan doorbroken worden met ontstekingswerende middelen.

Leefstijlaapassing

Levensstijl

Probeer de rug in het dagelijks leven te ontlasten. Vooral zitten is erg belastend, blijf rechtop zitten, eventueel met een steun in de rug en sta elke 30 minuten op en loop even rond. Wanneer 's ochtends al ruggpijn bestaat is het matras of kussen waarschijnlijk niet optimaal. Over het algemeen geldt de regel: hoe harder het

goed fout goed fout

