

Wat verstaat men onder lage rug pijn:

Soms straalt de lage rugpijn uit naar de billen of naar een of beide bovenbenen. De pijn kan plotseling ontstaan of meer geleidelijk en is hevig of zeurend. Bij hevige pijn zijn bepaalde houdingen en bewegingen soms niet meer mogelijk.

'Gewone' lage rugpijn wil zeggen dat er geen aanwijzingen zijn voor een hernia, ziekte, afwijking of beschadiging als oorzaak van de pijn

Hoe lage rugpijn ontstaat, is niet duidelijk. Mogelijk komt het door overbelasting van de rug of door een verkeerde beweging.

Adviezen:

Blijf bewegen en probeer uw dagelijkse bezigheden voort te zetten, ook al heeft u pijn. Pijn laag in de rug bij bewegen betekent niet dat bewegen schadelijk is of dat er een ernstige oorzaak is. Wanneer u zich zorgen maakt over de pijn, heeft u er meer last van en dat kan het herstel vertragen. In het acute stadium kan het soms schelen als u liggen en lopen afwisselt en wat minder gaat zitten

Pijnstillers helpen wel om te blijven bewegen. Als u pijnstillers voor de rugpijn gebruikt, kunt u die het beste op vaste tijden innemen, ook al heeft u op dat moment even geen pijn. Neem de pijnstillers gedurende een aantal dagen en kijk daarna of u geleidelijk aan weer zonder kunt. Gebruik bij voorkeur *paracetamol*. De eventuele oorzaak gaat er niet van weg, maar het helpt er wel bij om de rug niet "vast te laten gaan zitten".

Wanneer contact opnemen?

Neem weer contact op:

- als het niet beter maar juist slechter gaat,
- als de pijn na een week nog steeds hevig is,
- als bewegen na 2-3 weken nog onvoldoende lukt.

U moet ook bellen als:

- de pijn uitstraalt tot onder de knie;
- de kracht in uw been vermindert;
- het gevoel in uw been vermindert;
- u problemen krijgt met plassen.

Oefeningen voor de lage rug.

Losmaak-oefeningen:

Oefening 1: Beginhouding: ga op uw rug liggen met de knieën opgetrokken en de voeten plat op de grond. Maak vervolgens uw onderrug bol door uw onderrug in de ondergrond te drukken, vervolgens maakt u uw onderrug hol.
Herhaal dit:.....

Oefening 2: Beginhouding: Ruglig met beide benen gestrekt. Trek uw rechterknie naar de linker borst: u voelt rek in uw rechter bil. Houdt dit 15 seconden vast. Leg vervolgens uw rechterbeen weer languit en trek uw linkerbeen naar uw rechter borst: u voelt rek in uw linker bil. Houdt dit 15 seconden vast.
Herhaal dit:.....

Oefening 3: Beginhouding: ruglig met beide knieën opgetrokken en de voeten plat op de grond. Laat beide knieën gelijktijdig rustig naar links zakken, breng de knieën weer terug naar het midden en laat ze vervolgens rustig naar rechts zakken.
Herhaal dit:.....

Oefening 4: Beginhouding: ruglig met beide benen gestrekt. Strek uw rechterbeen uit. (maak dit been "lang"), vervolgens strekt u uw linkerbeen uit.
Herhaal dit:.....

Spierversterkende oefeningen:

Oefening 5: Trainen van de rechte buikspieren: Beginhouding: Ga op uw rug liggen met de knieën opgetrokken en de voeten plat op de grond. Tik vervolgens met uw vingertoppen de knieën aan, hierbij komt u met het hoofd en de schouders los van de grond. Laat vervolgens het hoofd en de schouders weer rustig zakken.
Herhaal dit:.....

Oefening 6a: Trainen van de schuine buikspieren: Beginhouding: Ga op uw rug liggen met de knieën opgetrokken en de voeten plat op de grond. Tik met uw rechterhand uw linker knie aan, hierbij komt u met uw hoofd en de rechterschouder los van de grond. Laat vervolgens het hoofd en de schouder weer zakken.
Herhaal dit

Oefening 6b: Trainen van de schuine buikspieren: Beginhouding: Ga op uw rug liggen met de knieën opgetrokken en de voeten plat op de grond. Tik met uw linkerhand uw rechter knie aan, hierbij komt u met uw hoofd en de linkerschouder los van de grond. Laat vervolgens het hoofd en de schouder weer zakken.
Herhaal dit

Oefening 7a: Trainen van de rugspieren: Beginhouding: Ga op uw rug liggen met de knieën opgetrokken en de voeten plat op de grond. Til vervolgens uw billen op van de grond totdat deze op een lijn zitten tussen uw schouders en de knieën.
Herhaal dit:.....

Oefening 7b: Trainen van de rugspieren: Dezelfde beginhouding als bij oefening 7a. Til vervolgens uw billen op van de grond totdat deze op een lijn zitten tussen uw schouders en de knieën. Houdt uw rug en bekken stabiel terwijl u uw rechter been uitstrekt. Zet uw rechter been terug en strek uw linker been uit. Zet uw linker been terug en laat uw billen rustig terug zakken op de grond.
Herhaal dit:.....