

Lage rugpijn

Als we de wervelkolom aan de zijkant bekijken zien we dat er van nature krommingen in zitten. De kromming naar voren noemen we een lordose, de kromming naar achter noemen we een kyfose.

Op het moment dat deze krommingen te groot zijn spreken we van houdingsafwijkingen. Een versterkte lumbale lordose (sterke holle rug) zien we bijvoorbeeld vaak bij mensen met zwakke buikspieren of tijdens zwangerschap.

Het heiligbeen ligt tussen beide bekkenhelften. Het bekken en het heiligbeen vormen de basis voor de gehele wervelkolom. Tussen het heiligbeen (sacrum) en het bekken (ilium) liggen gewrichten die SI- gewrichten genoemd worden. De SI-gewrichten zijn heel belangrijk voor het zitten, staan, lopen, draaien, enz. Hierbij kan worden opgemerkt dat, elke beweging van het bekken met het daaraan grenzende heiligbeen (sacrum), een bewegingsverandering in de wervelkolom veroorzaakt.

Spit

Spit of lumbago is vaak een plotseling hevige pijn in de lendestreek, onder in de rug tussen de billen en de onderste ribben, en het gevolg van uitgerekte spieren, spierkramp of scheurtjes in spieren en/of ligamenten. Dit is meestal de groep spieren rond de wervelkolom.

Oorzaken

Het is niet altijd duidelijk waardoor iemand rugpijn krijgt, maar lage rugpijn ontstaat meestal door overbelasting van de rug en de SI-gewrichten. Denk hierbij aan: te vlug of te zwaar tillen of een verkeerde beweging maken (spit), een slechte lichamelijke conditie, veel autorijden, spanning, veel werken in dezelfde houding, verkeerde voetstand, beenlengteverschil en aangeboren afwijkingen. Als een of meerdere SI gewrichten vastzitten ontstaan er veel moeilijkheden met het lopen, zitten bukken, staan, enz. Het kan zijn dat meerdere oorzaken tegelijk een rol spelen. Of dat er ten gevolge van andere klachten, elders in het lichaam, er een verkeerd loop-/belastingpatroon ontstaat.

Symptomen



Vaak zijn de klachten het gevolg van spanning(en) in één of meerdere ligamenten, of spieren die hechten aan de wervelkolom. Dit kan voorkomen bij een slechte houding, maar u kunt ook rugpijn krijgen als u onder stress komt te staan. Rugpijn kan langzaam of plotseling (spit) ontstaan en gaat meestal gepaard met stijfheid. Soms is de pijn constant. De pijn kan ook optreden als u een bepaalde houding aanneemt. Hoesten, niezen en draaien van de rug maken de pijn meestal erger.

Lage rugpijn is vervelend, maar wordt meestal niet veroorzaakt door iets ernstigs. Óók niet als de pijn erg is. Het gaat bijna altijd vanzelf over. Langzamerhand krijgt u minder last en na een tijdje kunt u weer zonder pijn bewegen. Bij sommige mensen is de pijn binnen enkele dagen over, soms duurt het een paar weken.

Door een scheefstand van de SI-gewrichten ontstaat er een verkeerde houding. Hierdoor kunnen er bijvoorbeeld de volgende klachten ontstaan:

- Been- / knie- / voetpijn
- Heup- / bil- / liespijn
- Pijn tussen de schouderbladen
- Nek- / schouderpijn
- Hoofdpijn

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Om te voorkomen dat de rugpijn vaak terugkomt of chronisch wordt moet u er op gaan letten dat u een goede lichaamshouding aanneemt bij lopen en zitten en/of op de juiste wijze tilt.

Een podotherapeut kan onderzoeken of uw rugklachten een oorzaak hebben in een verkeerde voetstand, beenlengteverschil, afwijkingen in het looppatroon of dat het met uw schoeisel te maken heeft.

De podotherapeut kan u een passend advies geven met betrekking tot de dagelijkse bezigheden of een passend schoenadvies. Daarnaast kan de podotherapeut middels een zooltherapie uw verkeerde voetstand corrigeren of bij beenlengteverschil, dit opheffen.