

## Rugpijn, lumbago, hernia's, sciatic, discuslijden

Lumbago, ook wel spit genoemd, is meestal het gevolg van een verkeerde beweging. Om de pijn te verzachten en complicaties te voorkomen, moeten een paar eenvoudige maatregelen worden getroffen.



### Waarom krijgt iemand lumbago?

Lumbago is een vorm van pijn die plotseling optreedt ter hoogte van de lenden, onderaan in de rug. Iedere beweging op die hoogte wordt erg pijnlijk tot onmogelijk.

Lumbago kan optreden na een verkeerde beweging, het optillen van een voorwerp zonder de knieën te buigen, na een plotse inspanning, bij sporten zonder zich te hebben opgewarmd...

Lumbago is het gevolg van een reflexmatige samentrekking van een spier onderaan in de rug. Deze samentrekking gaat vaak gepaard met verplaatsing van een tussenwervelschijf. Deze tussenwervelschijf is een kraakbeenkussen dat zich in de ruggengraat tussen de wervels bevindt en een soort schokdemper is.

### Is dit hetzelfde als discuslijden en hernia ?

Discuslijden wil zeggen dat een tussenwervelschijf ("discus") zijn normale plaats verlaat, af en toe , of definitief. Daarbij drukt die op een zenuw , die bijvoorbeeld naar het been loopt. De mensen noemen dit wel eens "sciatic", naar de grote zenuw die daar loopt (de ischiadicus). Het verplaatst zijn van zo'n discus is dus discuslijden. Het is één van de mogelijke oorzaken van lumbago.

Wanneer de verplaatsing klem raakt , oa door scheuren van de buitenste ring van de discus, spreekt men van een hernia.

### Kan je ook op andere plaatsen discusproblemen krijgen dan in de lage rug?

Inderdaad, dit kan ook gebeuren in hogere wervels: de hals, of de middenrug. De zenuwen "onder druk" zijn dan bv. De zenuwbanen naar de armen.

### Is gevoelloosheid of verlamming erg , of gaat het vanzelf over ?

Nee, dit zijn spoedgevallen, afhankelijk van de uitgebreidheid van de getroffen spieren en huid. . De afklemming van een zenuw mag niet dagenlang duren. Het is belangrijk dat een arts het onderscheid maakt tussen "manken van de pijn" en "echt verlamd zijn". In het laatste geval heb je bijna altijd meer tintelingen of gevoelloosheid van de huid.

### Hoe zit de behandeling in elkaar ?

Soms is de pijn zo erg dat de enige oplossing volledige rust is, bij voorkeur liggend op een harde matras, zonder kussen onder uw hoofd en uw benen half gebogen.

Meestal kunt u uw activiteiten gewoon voortzetten (met uitzondering van het optillen van voorwerpen).

Ontstekingsremmers, pijnstillers en spierontspanners kunnen de pijn verzachten, de ontsteking verminderen en de spieren in de onderrug ontspannen. Soms worden ze enkele dagen ingespoten, om de werking wat te versnellen (maar dit hoeft niet per se).

Kinesitherapie is nuttig om na de eerste pijnperiodes de psieren weer tot ontspanning te brengen en betere rughygiëne (= houdingen) aan te leren.

Na verloop van tijd kunt u via rugschool leren hoe u riskante bewegingen kunt vermijden.

### Kan een herval worden vermeden?

Het gaat in principe om een tijdelijk verschijnsel, dat echter kan terugkeren of zelfs aanhouden en dan chronisch kan worden.

Om complicaties te voorkomen, is het belangrijk te leren uw rug te ontzien. U moet er bijvoorbeeld aan denken uw benen te buigen als u een zwaar voorwerp optilt. Men moet vermijden de rug te draaien en voorover te buigen in dezelfde tijd. Er bestaan veel raadgevingen over ergonomie van alle soorten werk, en ook over rugschool. Dit geleidelijk aanleren tot vaste gewoonten, kan u best doen bij uw kinesitherapeut.