

RIJGDEKING **RUGDEKING**

Een brochure over rugklachten
met informatie en tips over hoe u zelf uw rug kunt beschermen.

1. Rugklachten komen veel voor

Klachten in de rug zijn een reden voor veel ongemak en een veel voorkomende oorzaak van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Vrijwel iedereen kent wel iemand in zijn directe omgeving die regelmatig werd of wordt geplaagd door zijn rug, of heeft zelf ooit ervaren wat het betekent om "door de rug te gaan". 80% van de mensen in Nederland heeft ooit wel eens last van de rug gehad, 25% van het langdurig ziekteverzuim wordt veroorzaakt door rugklachten.

In Nederland wordt jaarlijks ongeveer 6 miljard euro uitgegeven in verband met rugklachten. Directe medische kosten vormen slechts een relatief klein deel van de kosten. Indirecte kosten door ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid door rugproblemen vormen de belangrijkste uitgaven.

Diverse oorzaken kunnen aan klachten in de rug ten grondslag liggen, zoals houdingsafwijkingen, artrose (onterecht vaak "slijtage" genoemd), osteoporose (ontkalking van de botten), reuma, een hernia van de tussenwervelschijf of aangeboren afwijkingen aan de wervels. Voor deze brochure voert het te ver om al deze oorzaken uitgebreid te bespreken. Bedoeling van deze brochure is, u te informeren over uw eigen mogelijkheden om uw rug te beschermen en sterker te maken onafhankelijk van de oorzaak van uw klachten, want tenslotte hebben alle oorzaken van rugklachten met elkaar gemeen dat zij de belastbaarheid van uw rug, al dan niet tijdelijk, beperken.

2. De belastbaarheid van de rug

De belastbaarheid van uw rug is afhankelijk van heel veel factoren zoals uw leeftijd, uw algemene gezondheid, uw conditie, uw geslacht, uw lichaamsbouw en uw mentale/geestelijke gesteldheid.

Niet alle factoren zijn door u zelf direct te beïnvloeden, maar het is zeker mogelijk om maatregelen te nemen die de belastbaarheid van uw rug bevorderen, maatregelen die uw rug sterker maken.

In de eerste plaats is het daarbij van belang dat u zorg draagt voor uw conditie, uw gezondheid in algemene zin. Een goede conditie maakt ook uw rug sterker, dus: regelmatig bewegen (wandelen, zwemmen, fietsen), letten op uw gewicht en op zijn tijd voldoende ontspanning en rust zijn belangrijk.

Daarnaast is het van belang dat u de belastbaarheid van uw rug probeert te verhogen door regelmatig te oefenen. Met oefeningen maakt u de gewrichten soepel en de spieren sterk. Met soepele gewrichten en sterke spieren kunt u uw rug beter belasten.

Verderop in deze brochure treft u een oefenschema aan.

Bedenkt u zich echter wel dat ook een goed getrainde rug, ook een goed getraind lichaam zijn beperkingen kent. Als u merkt dat u in algemene zin moe bent, of meer in het bijzonder uw rug moe of pijnlijk aanvoelt, dan betekent dat ook dat op dat moment de belastbaarheid van uw rug minder is dan wanneer u 100% fit bent. Rust zal op zo'n moment de belastbaarheid van uw rug weer kunnen herstellen.

In dit verband is het belangrijk u te bedenken dat ook spanningen, emoties en nervositeit uw belastbaarheid kunnen beïnvloeden. Vanzelfsprekend moet dan geprobeerd worden de oorzaak van deze spanningen en nervositeit op te lossen. Soms kunnen ontspanningsoefeningen u helpen.

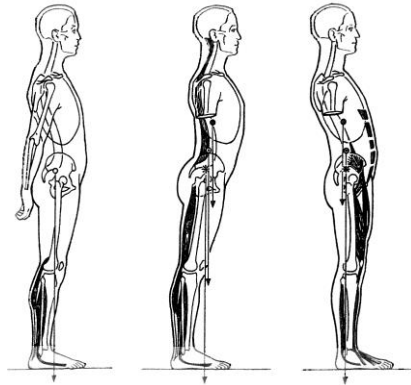
3. Het belasten van de rug

Wanneer je spreekt over de belastbaarheid van de rug, moet vanzelfsprekend ook gesproken worden over de belasting waarmee de rug belast wordt. Een goed evenwicht tussen belasting en belastbaarheid is voorwaarde voor functioneren zonder klachten. Zoals u zich zult kunnen voorstellen kan zelfs de sterkste rug worden overbelast. Het evenwicht kan al worden verstoord door éénmalig veel teveel te belasten. Ook door langdurig nét iets te veel van de rug te vragen kan, langzaam maar zeker, en in eerste instantie onopgemerkt, het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid worden verstoord. Voorts kan door te veel éénzijdig belasten (bijvoorbeeld vaak langdurig zitten of staan) de weegschaal doorslaan naar overbelasting.

Zoals al werd aangegeven zijn er soepele gewrichten en sterke spieren nodig om de rug sterk te maken. Daarnaast is de houding en de manier waarop de rug wordt belast van groot belang, zowel de houding in rust als de werkhouding.

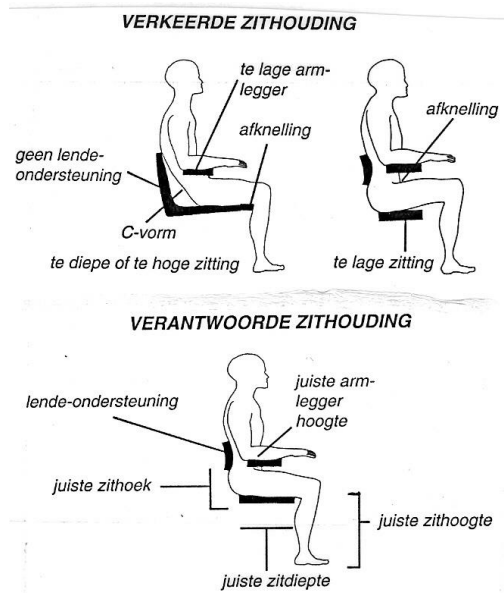


3.a De staande houding



Een goede rechtopstaande houding begint bij de stand van de voet en kniegewrichten. Let er op dat de knieën "losjes" zijn gestrekt en voorkom het overstrekken van de knieën! Het eenvoudigste kunt u dit realiseren door de benen iets buitenwaarts te draaien en daardoor iets meer op de buitenrand van de voet te steunen. U voelt daarbij de meeste druk onder de buitenenkel. Let er voorts op dat de benen iets gespreid worden, de heupen boven de voeten zijn geplaatst, de rug gestrekt, het borstbeen geheven, de schouders laag en de kin iets ingetrokken.

3.b De zittende houding



Voor een goede zithouding is in de eerste plaats een goede stoel van belang; een goede stoel heeft de juiste zithoogte. Deze zithoogte wordt bepaald door de lengte van uw onderbenen; wanneer uw voeten op de grond steunen zijn de heupen en knieën 90° gebogen. Ga nu eerst zitten met een volledig holle rug. Blijf enige seconden zitten met een extreem holle rug en ontspan de rug nu $\pm 10\%$. U zit nu in de correcte zithouding. Een goede stoel ondersteunt deze zithouding door de meeste steun te geven laag in de rug, ter hoogte van de broeksband. De zitting mag niet te zacht en niet te diep zijn.

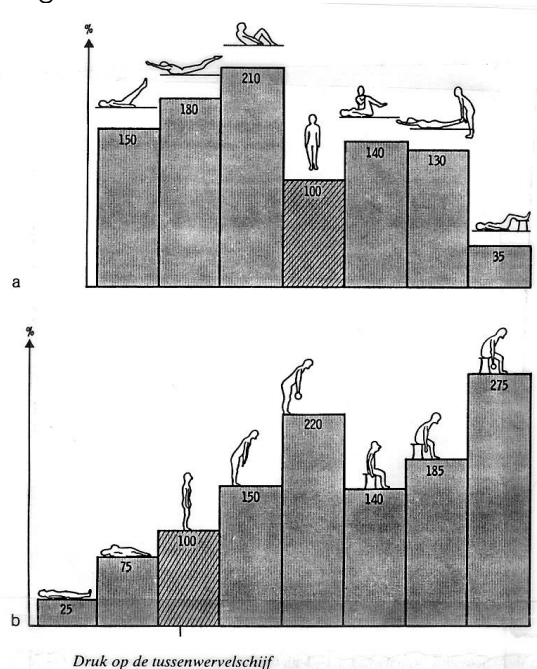
3.c De werkhouding

De voorwaarden voor een goede staande en zittende houding gelden vanzelfsprekend ook voor de juiste werkhouding. Bij veel staand werk moet u er aan denken regelmatig uw gewicht te verplaatsen van uw linker op uw rechter been (en zoals gezegd: denk er aan de knieën niet te overstrekken!). Indien u werkt, staande aan een tafel (werkbank/aanrecht/strijkplank enz.) moet u er voor zorgen dat u dicht op uw werk staat en dat de werkbladhoogte zoveel mogelijk wordt aangepast aan uw lengte. Voorkom daarbij zo veel mogelijk dat u voorovergebogen moet werken. De druk op uw rug neemt enorm toe in een voorovergebogen houding. Het werkblad ter hoogte van uw buik (iets onder het midden) is het beste. Sta daarbij recht voor uw werk en zorg ervoor dat, wanneer u regelmatig iets moet pakken, u veelvuldig herhaalde draaiende rompbewegingen tot een minimum beperkt, maar dat u de voeten verplaatst in de werkrichting.

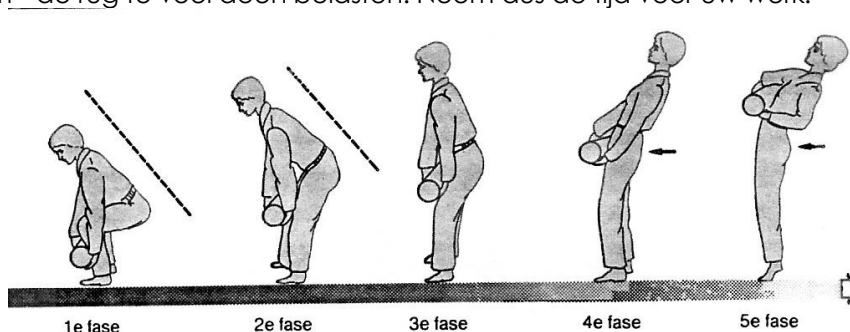
Werkt u veel zittend, let er ook dan op dat u dicht bij uw werk zit, dus de stoel goed onder de tafel of het bureau aangeschoven, het werkblad zodanig hoog dat u rechtop zittend de onderarmen kunt laten rusten op het blad zonder de schouders te moeten optrekken. Ook in zittende positie is recht voor uw werk plaats nemen belangrijk. Langdurig zitten in een gedraaide positie (bijvoorbeeld achter een beeldscherm van de computer) moet worden voorkomen. Wat echter wel zinvol is wanneer u langdurig zit, is om regelmatig kleine lichte draaiende bewegingen te maken met uw onderrug, waardoor u het éézijdig belasten van het zitten doorbreekt. Nog beter is het om éézijdig belasten te vermijden door regelmatig van houding te wisselen; door de inrichting van uw werkplek kunt u uzelf dwingen tot regelmatig wisselen van houding.

3.d Het tillen

Bij de bespreking van de werkhouding werd al aangegeven dat een voorovergebogen houding de druk op de rug fors verhoogt. Stellen we de druk op de rug bij het rechtop staan op 100%, dan neemt deze druk toe tot 150% wanneer u iets voorover buigt en tot 220% wanneer u tegelijkertijd iets tilt. Bestudeert u onderstaande tekening eens ten aanzien van de drukverschillen bij de diverse houdingen.



Hieruit blijkt dat het uitermate belangrijk is om er bij het tillen aan te denken om altijd door de knieën te buigen om de last op de tillen, de rug te strekken en het voorwerp met gestrekte armen tegen de buik aan te dragen. Denk er aan dat u, alleen wanneer u rustig beweegt, u de bewegingen bewust en goed kunt uitvoeren. Even snel iets oprapen, zelfs de lichtste voorwerpen, kunnen - doordat u de bewegingen niet bewust en daardoor vaak ongecontroleerd uitvoert - de rug te veel doen belasten. Neem dus de tijd voor uw werk!



Het zou overbodig moeten zijn om te vermelden, maar helaas blijkt in de praktijk van alle dag nog altijd dat men zich letterlijk vertild aan te zware voorwerpen, dus: zware voorwerpen altijd met 2 of meerdere personen tillen. (Volgens de ARBO-wet mag nooit meer dan 25 kg. per persoon worden getild.)

Kortom:

1. Buig door uw knieën om het te tillen voorwerp op te tillen, strek uw rug.
2. Draag het voorwerp met gestrekte armen zo dicht mogelijk tegen uw buik aan.
3. Voorkom bij het verplaatsen dat u uw knieën overstrekt.

4. Wanneer u moet draaien, verplaats dan de voeten en beperk het draaien van de romp.
5. Voer het tillen rustig en bewust uit.
6. Til te zware voorwerpen uitsluitend met 2 of meer personen.
7. Gebruik hulpmiddelen als tilliften, kranen, kruiwagens, hefbomen enz. wanneer dat maar mogelijk is.

Tot slot het volgende advies: wanneer u heeft getild of langdurig hebt gezeten of gestaan in een gebogen houding, compenseert u die buigbelasting dan direct door 10x de rug goed te strekken en zo ver mogelijk achterover te buigen. Moet u een zwaar voorwerp gaan tillen begin dan éérst met 10x de rug achterover te buigen alvorens te tillen. Dit is vooral belangrijk wanneer u voorafgaand aan het tillen lang heeft gezeten (bijvoorbeeld na een lange autorit zware koffers uit de auto tillen).

4. Oefeningen:

Zoals al werd opgemerkt kunt u de belastbaarheid van uw rug bevorderen door er voor te zorgen dat uw gewrichten soepel, en uw spieren sterk zijn.

Indien u de conditie van uw rug wilt verbeteren is dagelijks oefenen noodzakelijk.

Wilt u de conditie van uw rug op hetzelfde niveau houden, voert u het oefenschema dan minstens 1x per week uit. Merkt u dat de oefeningen moeilijker gaan verhoog dan uw oefenfre-
quentie weer naar 1x per dag. Het oefenschema zoals u dat hierna aantreft is een basisschema en moet/kan door uw behandelend fysiotherapeut worden aangepast afhankelijk van uw klachten.



1. Rustig, afwisselend de linker en rechter knie optrekken naar de borst (10xL/10xR).



2. Rustig, de beide knieën optrekken naar de borst (10x).



3. Rustig, afwisselend het linker- en rechterbeen "lang" maken (10xL/10xR).



4. Rustig, één been buigen, de voet in de knieholte van het gestrekte been plaatsen, de knie zijwaarts kantelen (10xL/10x R).



*5. Ruglig, benen gebogen, de buik iets intrekken, de heup heffen: langzaam de heup 1 cm. laten dalen en weer op tillen (3 series van 10-25 herhalingen met 1 minuut pauze tussen de series).



*6. Ruglig, benen gebogen, armen gestrekt/armen over elkaar/handen in de nek: hoofd en schouders heffen en even geheven houden (3 series van 6-8 herhalingen met 1 minuut pauze tussen de series).



*7. Ruglig, benen gebogen, de buik iets intrekken, de heup heffen, 1 been strekken en 8 tellen gestrekt houden (10xL, 10xR).



8. Zit, benen gestrekt, met de handen naar de enkels reiken, de enkels vastpakken en bij het uitademen de rug hol maken (6x).



9. Zit, benen gebogen, de rug hol en bol maken (10x).



10. Zit, handen in de nek, de romp draaien (10x).



*11. Buiklig, de handen gevouwen onder het voorhoofd, de buik iets intrekken, de armen en het hoofd optillen (3 series van 10-25 herhalingen met 1 minuut pauze tussen de series).



12. Buiklig, de handen gesteund onder de schouders, de romp opduwen, de heupen laten liggen (10x)

De oefeningen kunt u het beste afsluiten met deze laatste oefening (nummer 12).

5. Wat te doen bij plotselinge toename van rugklachten?



Stel, "het schiet u in de rug", u staat voorovergebogen en kunt de rug niet meer strekken. Wat nu? De oplossing lijkt eenvoudig; u moet het strekken van de rug gaan oefenen, maar hoe? Altijd langzaam en voorzichtig. Bij zeer heftige pijnklachten zult u in eerste instantie de rug moeten ontlasten en ontspannen, dus: gaan liggen.

De meest ontspannen houding is ruglig met de benen gebogen, zonodig met de onderbenen gesteund op een stoel (A). Wanneer de pijnklachten afnemen strekt u de benen, u ligt nu volledig gestrekt op de rug. Zodra de pijn het toelaat draait u op de buik. Langzaam gaat u nu meer strekking doorvoeren door te gaan steunen op de ellebogen (B) en wanneer u deze houding zonder teveel pijnklachten ongeveer 10 minuten kunt volhouden strekt u de romp verder op totdat u steunt op de gestrekte armen. Dit strekken van de romp op de gestrekte armen probeert u 10x te herhalen (oefening 12 uit het schema).

Of u na het ontstaan van de acute pijnklachten snel zo ver kunt strekken is afhankelijk van de ernst van de klachten. Eenmaal in staat om in buiklig de rug maximaal te strekken, kunt u de rug weer meer gaan belasten en overgaan naar de rechtopstaande houding.

Draai eerst terug naar ruglig, buig de benen, rol op uw zij, steun met de bovenliggende arm op de onderlaag en duw uzelf op tot zit (C). Houd de rug goed gestrekt en voorkom voorover buigen. Vanuit zit komt u tot stand en in staande houding plaatst u de handen in de zij en probeert u 10x zo ver mogelijk achterover te buigen (D). U bent nu weer in staat om de rug verder te gaan belasten.

De eerste dagen moet u extra voorzichtig zijn met het belasten van de rug in een gebogen houding. Ieder uur herhaalt u oefening 12 uit het oefenschema (indien dit praktisch onmogelijk is in buiklig kunt u het strekken oefenen in stand). Toename van pijn na het oefenen hoeft geen belemmering te zijn voor het oefenen, zolang de pijn zich maar concentreert op één plaats in de rug en zich niet uitbreidt en/of gaat uitstralen in het been. Toename en concentratie van pijn geeft aan dat de strekkingsoefening juist een goed effect heeft op uw rug. Deze toename van pijn moet wel van korte duur zijn. Indien na 1 uur de door het oefenen toegenomen klachten nog niets zijn afgenomen, wordt de strekkingsoefening niet opnieuw herhaald maar even uitgesteld.

Voorts kunt u de oefeningen uit het oefenschema gaan invoeren, 1x per dag. Eerst de oefeningen 1 t/m 4 en 8 t/m 10, indien de conditie toeneemt doet u ook de *gemarkeerde oefeningen 5, 6, 7 en 11.

Naast het frequent oefenen zijn de volgende maatregelen van belang gedurende de acute fase van uw rugklachten:

- zit altijd in de juiste zithouding en voor korte periodes
- voorkom belasting in een gebogen houding
- til geen voorwerpen zwaarder dan 15 kg.
- sta op de juiste wijze op uit uw bed
- strek uw rug zoveel mogelijk indien u moet hoesten of niezen.

Raadpleeg fysiotherapeut of arts indien:

- uw klachten ondanks oefenen en bovenstaande maatregelen niet afnemen
- uw klachten uitstralen in uw been voorbij de knie tot in de voet
- indien de kracht in de spieren van het been afneemt
- uw klachten gepaard gaan met andere ziekteverschijnselen en/of algemeen onwel zijn of samengaan met een verlies van controle over de blaas.

6. De mogelijkheden van fysiotherapie

Doel van deze brochure is aan te geven wat u zélf kunt doen ter bescherming van uw rug. Benadrukt moet worden dat de maatregelen die u zelf neemt uitermate belangrijk zijn ter vermindering en voorkoming van uw klachten. De mogelijkheden van de fysiotherapeutische behandeling moet u zien als ondersteuning daarvan.

Wat zijn nu de mogelijkheden? In de allereerste plaats zal ook de fysiotherapeutische behandeling gericht zijn op het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid; de bevordering van de belastbaarheid zal meestal einddoel van de behandeling zijn. Om dat te bereiken zal tijdens de behandeling geprobeerd worden pijnklachten te verlichten, de doorbloeding/voeding van de rug te stimuleren, spierspanningen te verminderen, beweeglijkheid te bevorderen en de spierkracht te verbeteren. Afhankelijk van de klacht die op de voorgrond staat wordt gekozen voor een bepaalde behandelvorm. Zo zijn oefeningen het meest geschikt om de beweeglijkheid en de spierkracht te beïnvloeden. Blijft de beweeglijkheid echter - ondanks oefenen - te beperkt, dan kan geprobeerd worden deze te verbeteren met manuele therapie/osteopathie, een behandeling die gebruik maakt van kleine, rustige, door de therapeut uitgevoerde bewegingen van de diverse wervels van de wervelkolom.

Een verbeterde beweeglijkheid en een toegenomen spierkracht zal vaak (indirect) de pijnklachten doen afnemen. Dit pijn-verminderende effect kan worden ondersteund met een behandeling met elektrotherapie, wat een direct pijnstillend effect heeft op de zenuwen. Ter bevordering van de doorbloeding en stimulering van de voeding van de spieren en gewrichten is het mogelijk warmte of koude-pakkingen te gebruiken, alsmede Ultra-Geluid of Ultra-Korte-Golf. Ook massage van de rug zal de doorbloeding aanzetten en tevens de spanning in uw spieren verminderen.

De keus van de behandelvorm is afhankelijk van de situatie op de dag van de behandeling en kan van behandeling tot behandeling ook verschillen. Als laatste, maar zeker niet het minst belangrijke, is ook de informatie omtrent uw rug van belang. Het is belangrijk het hoe en waarom van uw rugklachten te begrijpen. Daarom tot slot nog enkele opmerkingen over veel voorkomende oorzaken van rugklachten. Is iets u niet duidelijk vraag uw therapeut dan om verdere uitleg.

7. De oorzaken van rugklachten

7.a Aspecifieke Lage Rugpijn ("spit")

Ongeveer 95% van de mensen met rugpijn heeft last van aspecifieke rugpijn, wat ook wel spit, lumbago of low back pain wordt genoemd. Kenmerk van deze "aandoening" is de mechanische functiestoornis van de rug, waarbij alle bewegingen met de rug pijn veroorzaken en de spieren verstijven, maar waarbij geen prikkeling van de ruggenmergszenuwen ontstaat. Bij uitgebreid röntgenologisch onderzoek worden geen bijzonderheden waargenomen, de klachten zijn dus aspecifiek en worden veroorzaakt door overbelasting. In de spieren van de rug ontstaat een grote afweerspanning die soms gepaard gaat met plaatselijke zwellingen en verhardingen in de spier. De beweeglijkheid van de gewrichten van de rug is afgenomen, soms zijn de gewrichten volledig geblokkeerd. Alhoewel de klachten hevig kunnen zijn is deze rugpijn onschuldig, herstelt vaak spontaan binnen enkele weken, en heeft dus een goede prognose. In de acute fase moet met warmte, rust, ontspanning en de maatregelen beschreven in hoofdstuk 5 de pijn worden bestreden (zo mogelijk ondersteund met massage, elektrotherapie en/of pijnstillers en spierontspanners). Wanneer de ergste pijnklachten afgenomen zijn wordt de belastbaarheid van de rug weer hersteld met oefentherapie.

7.b Artrose

Artrose wordt in de volksmond "slijtage" genoemd en deze benaming doet vermoeden dat de rug "op" is en dat er aan de klachten tengevolge van artrose niets meer te doen is. Deze veronderstelling is gelukkig niet juist. Onder artrose wordt het normale verouderingsproces verstaan. Gedurende ons hele leven vindt er een opbouw en afbraak plaats van lichaamscellen. De eerste 20 jaar van ons leven overheerst de opbouw en groeien we. Tussen de 20 en 40/50 jaar is de opbouw en afbraak van cellen vrijwel gelijk. Vanaf 40/50 jaar gaat

langzaam maar zeker de afbraak van de cellen de aanmaak overtreffen. Deze afbraak van cellen zal worden versneld door extra belastingen en ook hier geldt dus weer dat goed gelet moet worden op het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid.

Het gaan overheersen van de afbraak van cellen over de aanmaak van nieuwe cellen heeft tot gevolg dat het doorgaans gladde aspect van het gewrichtsoppervlak min of meer verloren gaat. Het gewrichtsoppervlak wordt "ruwer", de rand van de gewrichten verliest zijn normale gelijkmatige vorm, het kapsel en de banden verliezen hun elasticiteit, de tussenwervelschijf (de kraakbeenschijf tussen onze wervels) verliest zijn dikte. Al deze omstandigheden bepalen dat de belastbaarheid afneemt.

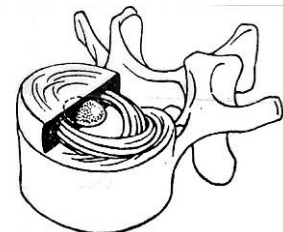
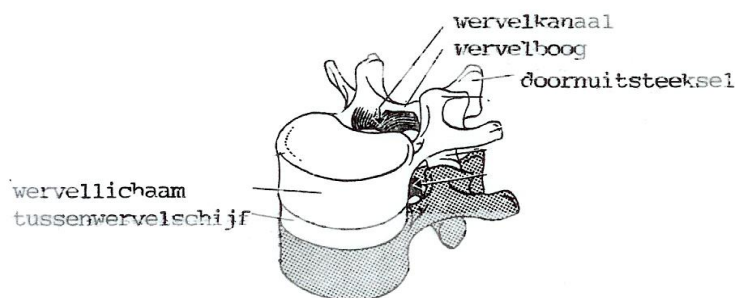
7.c Osteoporose

Onder osteoporose wordt "ontkalking" verstaan, de botten van het lichaam bevatten per mm^3 minder kalk, minder botweefsel. De botten worden brozer en opnieuw: de belastbaarheid neemt af.

7.d Ischias

Bij ischias (officieel: ischialgie) is er naast pijn in de rug sprake van pijn die uitstraalt in het been. De oorzaak van deze uitstralende pijn is gelegen in een irritatie van de zenuw die vanuit de rug naar de tenen loopt, de zgn. nervus ischiadicus. Deze zenuwirritatie ontstaat doordat de zenuw ergens in zijn verloop bekneld raakt. Deze beknelling kan in het gehele verloop van de zenuw optreden, dus al direct op de plaats waar de zenuw tussen de wervels, uit de wervelkolom treedt (de zgn. wortel van de zenuw) tot in het been toe. Wordt de wortel geprikkeld, dan spreken we van een "wortelprickeling" die meestal veroorzaakt wordt door een hernia van de tussenwervelschijf. Vaker ontstaat de irritatie echter "lager" in het verloop van de zenuw en wordt ze veroorzaakt doordat een spier in rug of heup zodanig gespannen is dat de zenuw wordt geprikkeld. Onderzoek moet uitwijzen of een ischialgie wordt veroorzaakt door een hernia of door een andere oorzaak.

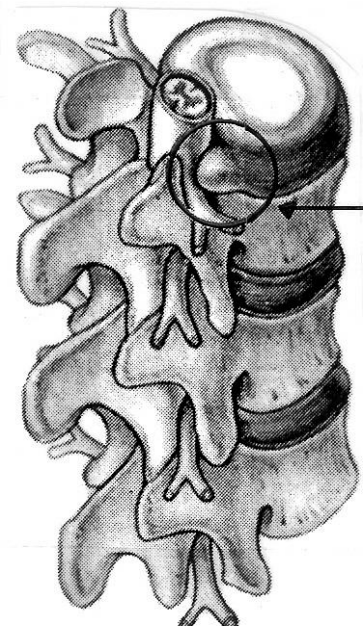
7.e Hernia



Een hernia is letterlijk een "uitpuiling", in het geval van rugklachten een uitpuiling van de tussenwervelschijf. De tussenwervelschijf is de kraakbeenschijf die zich bevindt tussen de verschillende wervels van de wervelkolom. Ze bestaat uit een harde knikkerachtige kern met daaromheen elastische ringvormige banden.

Wanneer er een scheurtje ontstaat in deze elastische banden, kan de harde kern tussen de banden gaan uitpuilen. Gebeurt dit op de plaats waar de zenuw loopt, dan zal er dus een irritatie van de zenuw ontstaan, die een flinke pijn kan veroorzaken in de onderrug en het been. Uit onderzoek is overigens gebleken dat een groot deel van de bevolking (ongeveer 25%) een dergelijke hernia heeft zonder dat deze klachten geeft.

Ook hierbij blijkt dat het al dan niet ontstaan van pijnklachten bij een hernia wordt bepaald door de belasting. De behandeling van deze klachten bestaat in eerste instantie weer uit rust en ontspanning in de eerste acute fase ter pijnvermindering (ondersteund met massage, warmte, elektrotherapie, pijnstillers, spierontspanners) gevolgd door maatregelen ter bevordering van de belastbaarheid (zie hoofdstuk 5). Lukt het niet op deze wijze de herniaklachten te verhelpen, dan is het soms noodzakelijk de hernia operatief te verwijderen, een taak van de neurochirurg.



7.f Rugklachten die niet vanuit het bewegingsapparaat ontstaan

Niet alle klachten in de rug worden veroorzaakt vanuit de spieren, gewrichten of zenuwen. Ook vanuit de organen in de buik- of borstholte kunnen klachten in de rug ontstaan. Zo kunnen menstratieklachten, blaasontstekingen, prostaataandoeningen, darmaandoeningen, nierstenen of maagzweren gepaard gaan met klachten in de rug. Meestal staan in dergelijke gevallen de orgaanklachten voorop, maar het komt ook voor dat pijn in de rug één van de eerste symptomen is van het orgaanlijden. Bij de behandeling moet vanzelfsprekend eerst de precieze oorzaak worden opgespoord en behandeld, waarvoor huisarts of specialist moeten worden geraadpleegd. Soms is het mogelijk met fysiotherapie (bindweefselmassage) of met osteopathische handgrepen de spanning in de rug en soms ook de spanning in het desbetreffende orgaan te verminderen wat een positief effect kan hebben op het herstel, en de genezing kan helpen bevorderen.

8. Tot slot.

U begrijpt dat een brochure als deze nooit volledig kan zijn. De informatie die u hiermee in handen heeft is slechts een aanzet om u te helpen zélf uw rug op een zinvolle manier te gebruiken, informatie die u wat "rugdekking" kan geven.



Dillenburglaan 2
4332 XX Middelburg
0118-629996
info@fysiconadorst.nl

Bezoek onze website www.fysiconadorst.nl waarop u nog meer informatie kunt vinden over rugklachten.

Tevens vindt u op onze site veel informatie over onze praktijk en de therapieën die wij toepassen.