

## **Wat is lage rugpijn?**

Lage rugpijn is pijn onderin de rug. Soms straalt de pijn uit naar de billen of naar één 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. Gewone lage rugpijn komt vaak voor en gaat vanzelf over.

## **Vragen**

Op het moment dat de patiënt een afspraak wilt maken om op het spreekuur van de huisarts te komen, zal de doktersassistente aan de telefoon een aantal vragen stellen om te kijken wat het beste voor de patiënt is; de meeste rugklachten gaan namelijk vanzelf over.

## **Adviezen**

De meeste rugklachten gaan over met eenvoudige adviezen en eenvoudige pijnstillers. De doktersassistenten zijn bekwaam en bevoegd u van adviezen te voorzien.

## **Duur van de rugklachten**

Lage rugpijn gaat meestal vanzelf over. De ergste pijn verdwijnt vaak binnen één tot twee weken. Zelfs hardnekkige rugklachten genezen over het algemeen binnen zes tot twaalf weken. Gebruik pijnstillers, zo mogelijk, maar een paar dagen. In ieder geval niet langer dan twaalf weken.

## **Wanneer contact met uw huisarts bij lage rugpijn?**

niet beter maar juist slechter gaat  
de pijn na een week nog steeds hevig is  
bewegen na drie weken nog onvoldoende lukt

## **U moet ook bellen als:**

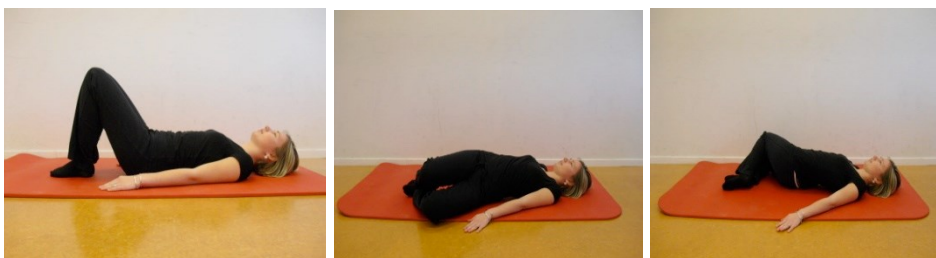
de pijn uitstraalt tot onder de knie  
de kracht in uw been vermindert  
het gevoel in uw been vermindert  
u problemen krijgt met plassen

## Oefeningen voor de lage rug

Deze oefeningen zijn bedoeld voor acute lage rugklachten.

### Oefening 1 (herhalen 5x)

1. Ga liggen op uw rug.
2. Trek uw knieën op, maar blijf met de voeten op de grond, tegen elkaar aan.
3. Leg uw armen naast de romp op de grond.
4. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken.
5. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien.
6. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie.
7. Doe dit ook de andere kant op.



### Oefening 2 (herhalen 5x)

1. Ga liggen op de rug en buig uw knieën.
2. Beweeg één voor één uw benen naar de borst.
3. Houd uw benen ongeveer vijf seconden vast en zet uw voeten weer neer op het oefenmatje.



### Oefening 3 (herhalen 5x)

1. Ga liggen op de rug.
2. Houd de benen gestrekt.
3. Leg uw handen op de heup.
4. Maak eerst het ene en dan het andere been langer.



### Oefening 4 (herhalen 5x)

1. Maak uw rug hol en bol.
2. Ga zitten in de kruiphouding.
3. Hierbij steunt u op uw handen en knieën.
4. De rug is recht.
5. Maak uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt.
6. Maak de rug hol en til daarbij uw hoofd op.



### Oefening 5 (herhalen 5x)

1. Ga staan met uw benen in de spreidstand.
2. Verdeel uw gewicht gelijk over twee benen.
3. Beweeg uw bekken van links naar rechts.
4. Vervolgens van voor naar achter.



### Youtube instructiefilm

<https://www.youtube.com/watch?v=7ug6ZbHr9mM>