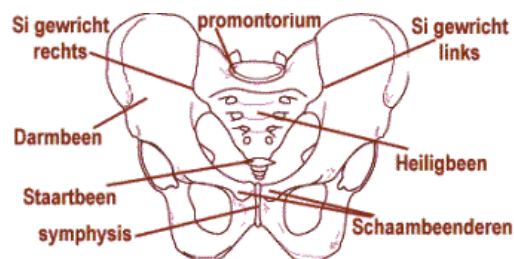


Blessure - Lage rugklachten

Rugpijn wordt door vele aandoeningen veroorzaakt. Hier behandelen we de lage rugpijn.



Dit komt bij veel sporten voor en bestaat meestal uit steken en stijfheid laag in de rug. Overbelasting van de lage rugspieren of een plotselinge draai beweging kan een spierverrekking van de rugspieren veroorzaken. We noemen dit spit of lumbago. De rug is dan stijf en pijnlijk bij beweging. Eén van de andere oorzaken kan zijn een stoornis in het sacro-iliacaal-gewricht (bekken, SI-gewricht). Het SI-gewricht bevindt zich tussen de uiteinden van de wervelkolom (heiligbeen) en de darmbeenderen van het bekken.

Klachten

en gevolgen van een functiestoornis in het sacro-iliacaal gewricht (SI-gewricht) kunnen o.a. zijn:

- lage rugpijn, die meestal aan één zijde optreedt tot half over de bil,
- een zeurend gevoel, dat uitstraalt tot aan de knieholte,
- eventueel liespijn (soms is liespijn de enige klacht),
- een verstoord looppatroon,
- soms hoofdpijnklachten.

Wat moet je doen?

Allereerst is het belangrijk dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om wanneer u twijfelt over de aard van de rugklachten een (sport)arts te raadplegen. Als gedoseerde rust en oefenen niet tot een verbetering leidt kan het advies van een arts zinvol zijn

Revalidatie

Wat je kunt doen wanneer er klachten ontstaan als gevolg van een stoornis in het SI-gewricht staat kort hieronder beschreven. Het tempo waarmee u de revalidatie doorloopt is afhankelijk van de ernst van de klachten. Het oefenprogramma geeft een aantal handvatten om er voor te zorgen dat het SI-gewricht weer wat meer mobiliteit krijgt en zorgt ervoor dat de rug- en buikspieren worden versterkt.

Bij spit wordt na een korte rustperiode de rug langzaam weer belast. Het oefenprogramma kan hierbij ook goed helpen.

Bij het uitvoeren van de oefeningen is pijn (anders dan spierpijn) het belangrijkste signaal om gas terug te nemen. Je mag de pijngrens niet overschrijden. Als de oefeningen te zwaar of te pijnlijk zijn wordt het herstel niet bevorderd maar juist vertraagd. Tijdens het oefenen mag je het wel voelen, maar je hoeft door de pijn heen te drukken.

Preventieve maatregelen (herhaling voorkomen)

Via het SI-gewricht wordt een belasting (dragen van het eigen bovenlichaam of bijvoorbeeld zware tassen) overgebracht van de romp (wervelkolom) naar de benen (bekken, heupen). Bij springen, hardlopen of plotseling verstoppen wordt het SI-gewricht in tegenovergestelde richting belast.