

Lage Rugpijn

Wat is het?

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 draaibeweging kan een spierversrekking van de rugspieren veroorzaken. We noemen dit 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.

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. Begeleiding van het oefenprogramma door een (sport)kinesitherapeut of (sport)arts is gewenst. De invulling van het oefenprogramma verschilt namelijk per blessure en per persoon.

Bij lumbago 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.

Bouw het programma op in overleg met je behandelaar. Klik [hier](#) voor een voorbeeld oefenprogramma voor lage rugklachten.

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 verstappen wordt het SI-gewricht in tegenovergestelde richting belast. Om een te grote belasting in het SI-gewricht te voorkomen, moet je, afhankelijk van de individuele gevoeligheid voor verschillende situaties oppassen.

Denk dan aan:

* langdurig inwerkende zware belastingen, zoals lange of zware fiets- en looptrainingen

* veranderingen in de normale draagbelasting

* acute overbelasting van het SI-gewricht door bijvoorbeeld valpartijen, verstappen of vertillen.

- De functie van het SI-gewricht wordt ook beïnvloed door de andere gewrichten die meewerken in het overbrengen van de krachten, zoals het heupgewricht en de lage rug. Door veranderingen in bijvoorbeeld schoenen kunnen zelfs klachten in het SI-gewricht ontstaan!
- Ook een goede houding van het lichaam tijdens het lopen en fietsen werkt mee aan het voorkomen van SI-problemen.
- Je kunt de oefeningen voor de lage rugklachten niet alleen doen om ervoor te zorgen dat de stoornis in je SI-gewricht wordt opgeheven, maar ook om een (nieuwe) blessure te voorkomen.
- Door het doen van een goede warming-up kunnen blessures voorkomen worden. Ook voor het voorkomen van een blessure aan de rug is een warming-up van belang. Je bereidt je spieren en de rest van je lichaam voor op wat er gaat komen.
- Je sluit het sporten vanzelfsprekend af met een cooling-down waardoor je lichaam geleidelijk weer tot rust komt, afvalstoffen beter worden afgevoerd (= minder spierpijn) en het lichaam zich sneller en beter herstelt.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.
- Denk ook aan Spierversterkende-, coördinatie- en stabiliteitstraining