



World
PT Day
2024

LAGE RUGPIJN: EEN OVERZICHT



#1

Lage rugpijn (LRP) is wereldwijd de **belangrijkste oorzaak van invaliditeit**.

619 miljoen mensen hadden in 2020 last van LRP.

Goed voor een **stijging van 60%** ↑ sinds 1990.

Het wordt verwacht dat het aantal gevallen van LRP zal stijgen tot

843 miljoen tegen 2050



Lage rugpijn komt veel voor

Je kunt op **elke leeftijd** last krijgen van LRP en bijna iedereen krijgt er ooit in zijn leven mee te maken - gelukkig wordt het maar bij **een minderheid chronisch** (langer dan 3 maanden last).



Wat veroorzaakt lage rugpijn?

90% van de LRP is aspecifiek, wat betekent dat er geen specifieke structuur (bv. gewricht, spier, ligament, schijf) kan worden gevonden die de pijn veroorzaakt en dat de pijn niet het gevolg is van een ernstige of specifieke onderliggende ziekte.

LRP kan vaak worden veroorzaakt door een combinatie van factoren en zelfs de beste scans (zoals een röntgenfoto of een MRI) kunnen voor de meeste gevallen van chronische LRP geen duidelijke oorzaak aanwijzen.

Na het onderzoek door de arts of kinesitherapeut, kan die vaststellen bij welk klein aantal mensen met LRP een scan nodig is.



Wanneer moet je hulp zoeken voor je lage rugpijn?

Veel mensen met LRP **herstellen met weinig of geen behandeling**. Je zou wel daarna je kinesitherapeut of arts moeten raadplegen:

- na **2-3 weken** als de pijn niet vermindert of erger wordt, of het je belemmert bij je normale activiteiten
- na **6 weken** als je pijn hetzelfde blijft, zelfs als je je normale activiteiten nog kan blijven doen.

Wanneer kan je lage rugpijn ernstig zijn?

Deze symptomen zijn zeer zeldzaam, maar je moet contact opnemen met een arts als je een van deze symptomen ervaart:

- **blaas- en/of darmklachten**, bv moeite met plassen
- **verminderde seksuele functionaliteit**, zoals verlies van gevoel tijdens het vrijen
- **verlies van gevoel** en kracht in je benen
- je **voelt je onwel** door de rugpijn, zoals koorts
- je bent **ouder dan 50** en hebt in het verleden **kanker gehad**, je voelt je niet goed en de pijn kwam opzetten zonder duidelijke reden

Je moet ook **medisch advies vragen** als je een **traumatische blessure** hebt gehad, zoals een val of een ongeval.

Welke soorten behandelingen helpen bij lage rugpijn?

Kinesitherapeuten zijn specialisten in het behandelen van LRP en kunnen een behandeling op maat bieden. Je behandeling kan bestaan uit een combinatie van:



voorlichting om te begrijpen hoe je de pijn kan beheersen



lifestyletips, waaronder advies over lichaamsbeweging, stress en slaap



oefeningen onder begeleiding van een kinesitherapeut om je kracht te verbeteren en je fysieke activiteiten te hervatten



eenvoudige pijnstillers, zoals niet-steroïde ontstekingsremmers

Waarom hulp zoeken?

Chronische LRP kan je levenskwaliteit aanzienlijk beïnvloeden en is gekoppeld aan andere gezondheidsproblemen. Hoe langer je last hebt van LRP, hoe groter de kans dat je beperkingen ondervindt in wat je kunt doen. Hulp zoeken kan je helpen je pijn te beheersen en je gewone activiteiten weer op te pikken.

Van alle aandoeningen die baat kunnen hebben bij revalidatie, is LRP de aandoening waar het grootste aantal mensen mee geholpen zou kunnen worden.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday