



Langdurige lage rugklachten?

INFORMATIEFOLDER FYSIOFITS

>>FysioFits

Praktijk voor Fysio en Manuele Therapie

>> Aandoening

Lage rugklachten is een veel voorkomende klacht in Nederland. In 90% van de gevallen kan er geen specifieke oorzaak worden aangewezen. We noemen deze rugpijn dan ook a-specifieke lage rugklachten. In sommige gevallen is er wel een aanwijsbare oorzaak als bijvoorbeeld een hernia, spondylolisthesis (een verschuiving van een wervel) of osteoporose (botontkalking). We onderscheiden twee typen lage rugklachten namelijk acute en langdurige. Acute lage rugklachten wil zeggen dat de klachten aanwezig zijn van een paar dagen tot 3 maanden.

Er is sprake van langdurige lage rugklachten als de klachten langer dan 3 maanden aanhouden. In deze folder informeren we u over langdurige lage rugklachten. In de meeste gevallen is er bij langdurige lage rugklachten sprake van a-specifieke lage rugklachten. Vaak is er op röntgenfoto's wel slijtage (artrose) te zien, toch wordt dit niet tot de groep specifieke rugklachten gerekend. Dit komt omdat bij een grote groep cliënten sprake is van artrose zonder dat dit leidt tot klachten.

>> Symptomen

Kenmerken van langdurige lage rugklachten zijn mogelijk:

- De klachten zijn langer dan 3 maanden aanwezig.
- Er is sprake van pijnklachten in de onderrug.
- Stijfheid in de onderrug en heupen.
- Uitstraling naar een of beide benen

>> Hoe gaat onze fysiotherapeut te werk?

De fysiotherapeut gaat samen met u bekijken wat er aan de hand is. Dit verloopt in de meeste gevallen als volgt:

- 1 Als eerste vindt er een kort gesprek plaats waarin de fysiotherapeut vraagt naar uw algemene gegevens, de klachten en uw huidige situatie. Hierdoor krijgt de fysiotherapeut een indruk van de klacht en kan hij/zij zich een beeld vormen over de mogelijke oorzaak. Ook kan de fysiotherapeut u verzoeken een vragenlijst in te vullen.
- 2 Na het gesprek volgt er een lichamelijk onderzoek. Dit bestaat uit een observatie, actief en passief bewegingsonderzoek en weerstandstesten. Dit onderzoek wordt aangevuld met een aantal aanvullende tests om de aandoening te bevestigen dan wel te ontkrachten. Afhankelijk van het klachtenbeeld worden er meer of minder tests gedaan.
- 3 Tot slot volgt er een kort gesprek waarin de fysiotherapeut zijn/haar bevindingen met u deelt en wordt het behandelplan besproken zodat u weet waar u aan toe bent.
- 4 Met uw toestemming wordt er een verslag geschreven voor de huisarts om deze op de hoogte te stellen van de behandeling die u gaat volgen. Mocht u hier bezwaar tegen hebben dan kunt u dit aangeven bij onze fysiotherapeut.

» De behandeling

De behandeling van langdurige lage rugklachten zal in de meeste gevallen bestaan uit de volgende onderdelen:

- Adviezen om op een zo goed mogelijke manier met de klachten om te gaan en deze in de toekomst te voorkomen.
- Mobilisaties of manipulaties om bijvoorbeeld wervels los te maken en de rug soepeler te laten bewegen.
- Oefentherapie om aan uw houding te werken en de spieren te trainen de rug beter te stabiliseren.
- Aanvullende therapievormen die per cliënt kunnen worden toegepast als massage of rekkingen mochten deze noodzakelijk worden geacht door de fysiotherapeut.

» Team FysioFits

- Harmke Berenpas
Fysiotherapie en Sportfysiotherapie
- Casper Oude Lohuis
Fysiotherapie, Manuele therapie en Echografie
- Bregtje Kuppens
Fysiotherapie, Hydrotherapie en Geriatrie Fysiotherapie
- Guido Heerink
Fysiotherapie
- Jordi Koning
Fysiotherapie en Dry Needling
- Paul Nip
Fysiotherapie en Arbeidsfysiotherapie



» Meer informatie?

Heeft u een vervelende klacht en kunt u zich niet optimaal bewegen? U bent bij ons in goede handen. We zorgen ervoor dat u zich als vanouds kunt bewegen.

FysioFits Raalte

Hammerweg 8B
8101 NE Raalte
T: 0572 - 36 30 23

FysioFits Heino

L.J. Costerstraat 23
8141 GN Heino
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Hoonhorst

Kerkstraat 24
7722 LR Hoonhorst
T: 0572 - 39 58 27

FysioFits Heeten

Dorpsstraat 3
8111 AA Heeten
T: 0572 - 36 30 23

info@fysiofits.nl | www.fysiofits.nl

f [fysiofits](https://www.facebook.com/fysiofits)
t [@FysioFits](https://twitter.com/FysioFits)

» FysioFits



» Afsluiting

Na afloop van de behandeling wordt er een kort eindverslag naar uw huisarts gestuurd om deze te informeren over de behandeling en het resultaat ervan.

