

Rugpijn



Er zijn veel oorzaken van rugpijn

Lumbago, of lage rugpijn, is pijn in het onderste deel van de rug, vanaf de onderste ribben.

Vaak straalt de pijn uit tot in het zitvlak, van de achterkant van het bovenbeen tot de buitenkant van de kuit of tot de voet. De spieren zijn gespannen en de rug is stijf. Bij acute pijn kantelt de rug vaak naar voren en opzij. Soms gaat de lumbago gepaard met een scherp, stekend of prikkelend gevoel in de rug of het zitvlak.

Als de pijn opeens en onverwachts ontstaat, gaat het om spit. Als de pijn langer dan drie maanden duurt, spreken we van chronische lumbago.