

Rugpijn

Het leed van het Duitse volk



Ook jonge mensen krijgen ermee te maken

"Ik ben handwerker en moet flink doorwerken. Rugpijn kwelt mij bij elke beweging. De arts heeft mij de Lumbamed voorgeschreven. Ik heb eindelijk geen pijn meer als ik me buk, zaken optil en ronddraag. Het verband ontlast en masseert de rug en ik kan me daarmee geheel vrij bewegen. Ik heb de Lumbamed ook aan mijn collega's aanbevolen."

Drie van de vier Duitsers hebben eenmaal in hun leven lage rugpijn. Deze ontstaat tussen de onderste ribben en de liesregio.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen acute rugpijn (niet langer dan 6 weken) en chronische rugpijn (langer dan 6 weken).

Meestal kan er geen precieze oorzaak vastgesteld worden. De arts spreekt hier van "lumbago" of van "aandoeningen van het iliosacrale gewricht". Door de pijn ontstaat er vaak een ontwijkende houding - het bovenlichaam kantelt naar voren of licht opzij, wat op zijn beurt weer spierstijfheid en meer pijn veroorzaakt.

Lumbale bandages zoals **Lumbamed active** of Lumbamed basic of Lumbamed plus stabiliseren de rug en bewerkstelligen een zogenaamde "delordosering", wat betekent dat het bekken naar voren geschoven wordt en de wervelkolom opgericht. Aanvullende kinesitherapie en warmte verlichten de pijn dan meestal binnen enkele dagen.

Als er wel een diagnose is voor de pijn, is deze meestal een tussenwervelschijfletsel. De tussenwervelschijven liggen als "stootkussens" tussen de wervellichamen. Als de geleachtige kern (nucleus pulposus) uitpuilt aan de achterkant, drukt hij op de zenuwen en dit veroorzaakt pijn. In dergelijke gevallen wordt een rugorthese voorgeschreven, zoals de Lumbamed disc of Lumbamed stabiel.

Lage rugpijn verdwijnt vaak even snel als ze gekomen is. Slechts zelden houdt ze verband met zware aandoeningen. Als u echter een verdoofd of verlamd gevoel heeft, moet u zo snel mogelijk een arts raadplegen.

Als er wervellichamen breken ter hoogte van de borst of lenden, wordt een hyperextensieorthese gebruikt. Deze moet het bovenlichaam rechtop houden. Orthesen met beugels (bv. **medi 4C**) verhinderen bovendien rotaties van het bovenlichaam.