

LAGE RUGPIJN & UITSTRALINGSPIJN



Lage rugpijn is pijn aan de onderrug, al dan niet gepaard met verminderd functioneren zoals stijfheid, die soms uitstraling ter hoogte van het been kan veroorzaken (ook wel **uitstralingspijn** genoemd).

- ✓ **Rugpijn is meestal te wijten aan overbelasting en/of een gebrek aan beweging.**
- ✓ **De rug is één van de stevigste structuren van het lichaam! Lage rugpijn betekent niet dat de rug beschadigd is, enkel dat deze gevoeliger is.**
- ✓ **In de meeste gevallen verdwijnt de pijn spontaan na enkele dagen of weken.**

Regelmatige opvolging door uw huisarts is wenselijk.



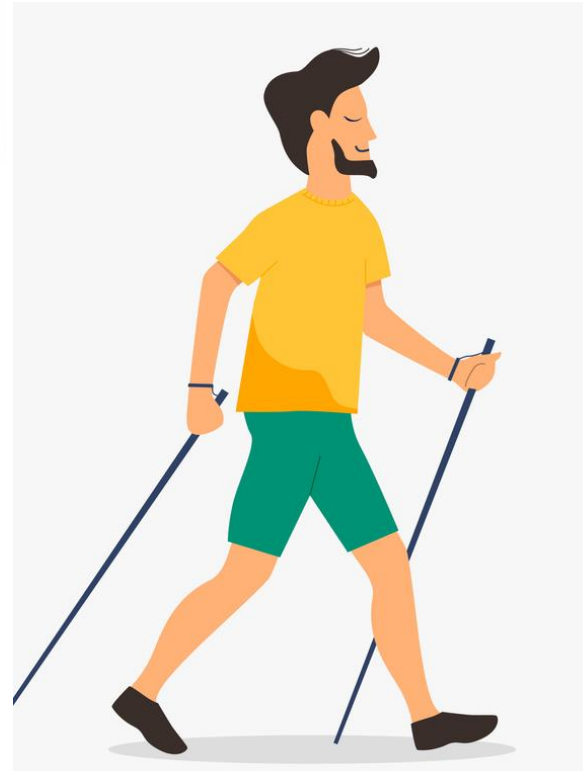
Medische beeldvorming heeft geen invloed op de verdere behandeling of op de evolutie van uw pijn. Medische beeldvorming is alleen zinvol bij alarmsignalen of wanneer een interventie wordt overwogen bij blijvende hevige uitstralingspijn.



Langdurig in de zelfde houding blijven zitten of liggen, wordt afgeraden. Integendeel: in beweging blijven helpt om de pijn te verlichten.



Medicatie nemen heeft in de meeste gevallen geen nut. Slechts in bepaalde gevallen wordt bepaalde medicatie voorgeschreven, voor een zo kort mogelijke duur.



Blijf bewegen, want dit is zeer belangrijk. Bewegen is gezond en maakt de rug sterker.



Zet de normale activiteiten verder in de mate van het mogelijke. Pas uw fysieke activiteiten aan waar nodig, doseer uw activiteiten en stel prioriteiten in uw dagplanning, gun uzelf momenten van herstel en ontspanning, en zorg voor voldoende slaap.



Blijf aan het werk of hervat het werk zo snel mogelijk, eventueel deeltijds. Vermoedt u een link tussen uw werk en de pijn? Bespreek dit met uw huisarts en/of uw bedrijfsarts.

BEWEGEN IS HET BESTE MEDICIJN!