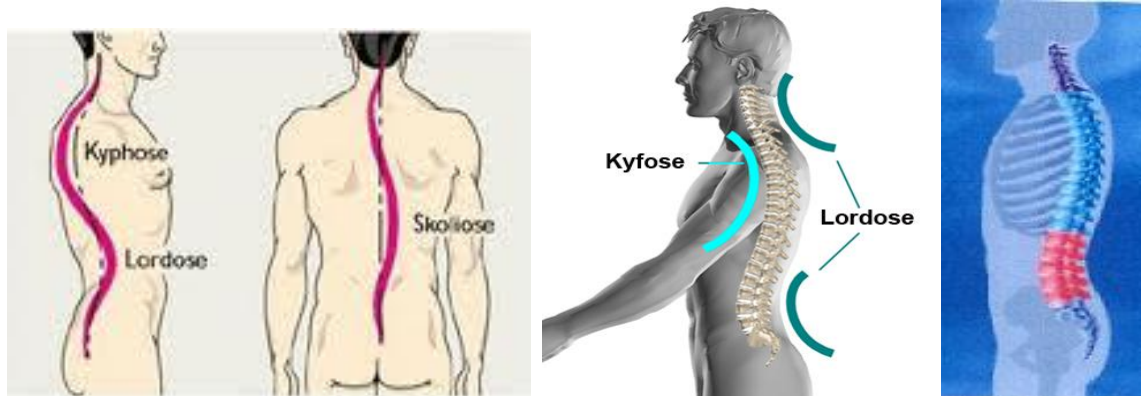
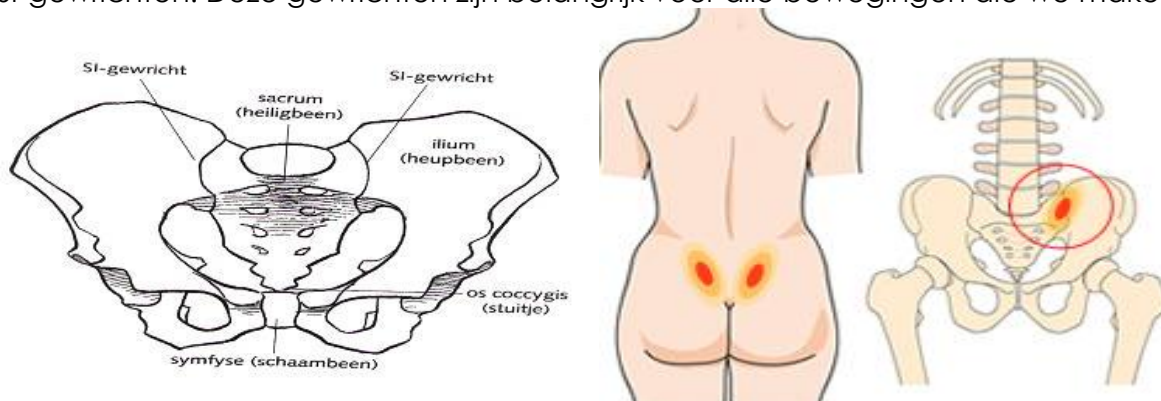


## Lage rugklachten/uitstralingspijn

De lage rug (medisch: lumbale wervelkolom) is het gebied dat het bekken verbindt met de wervelkolom. Van de zijkant gezien, ziet men een kromming naar voren toe, dit wordt lordose genoemd. Een kromming naar achteren toe wordt kyfose genoemd en ziet men vaker bij de schouders en/of nek. Een zijdelingse kromming, gezien van de rugzijde wordt scoliose genoemd.



Bij houdingsafwijkingen zijn deze krommingen vaker te groot. Men heeft dan een sterke holle onderrug (medisch: versterkte lumbale lordose). Dit komt vaker voor bij mensen met zwakke buikspieren, strakke rugspieren of tijdens de zwangerschap. Tussen de 2 schelpen van het linker en rechterbekken, zit het heiligbeen. Aan het heiligbeen zit aan de onderzijde het staartbeen en aan de bovenzijde de wervelkolom. Daar waar het heiligbeen verbonden is met het bekken, zitten de SI-gewrichten. Deze gewrichten zijn belangrijk voor alle bewegingen die we maken.



## Oorzaak

Het is niet altijd duidelijk waardoor iemand rugpijn krijgt, maar lage rugpijn ontstaat meestal door overbelasting van de rug(spijeren) en de SI-gewrichten:

- Te vlug of te zwaar tillen
- Verkeerde beweging/houding
- Slechte lichamelijke conditie
- Doorgezakte voeten
- Lang in dezelfde houding zitten (autorijden)
- Spanningen
- Beenlengteverschil
- Aangeboren afwijkingen

Als een of beide SI gewrichten vastzitten ontstaan er problemen met lopen, zitten, bukken, staan, enz. Het kan zijn dat meerdere oorzaken tegelijk een rol spelen. Of dat er ten gevolge van andere klachten, elders in het lichaam, er een verkeerd loop- / belastingpatroon ontstaat.

## **Klachten**

Lage rugpijn kan langzaam ontstaan of plotseling, in de volksmond wordt dit dan vaker spit, lumbago of door de rug gaan genoemd. De pijn kan zeurend van aard zijn en **uitstralingspijn** veroorzaken bij:

- Billen, heupen of liezen
- Schouderbladen
- Schouders en/of nek
- Hoofdpijn

Bij een overbelasting van de lage rugspieren zullen deze spieren verkrampen/stijf worden en voor heftige pijn bij bewegen, niezen en hoesten zorgen. De pijn is zeer vervelend, maar niet ernstig. De klachten gaan bijna altijd vanzelf over, meestal na een paar dagen, maar kunnen ook enkele weken aanhouden.

Bij vaker terugkerende of chronische klachten zal er meestal een standsafwijking van de voeten zijn of een verschil in beenlengte. In dit geval moet dit gecorrigeerd worden.

## **Podotherapieut**

De podotherapeut zal de oorzaak van de lage rugklachten onderzoeken en kijken of deze ontstaan door een verkeerde voetstand, een beenlengteverschil, het vast zitten van de SI-gewrichten of door een verkeerd looppatroon. Afhankelijk van de oorzaak zal de podotherapeut de klachten behandelen middels corrigerende podotherapeutische zolen, advies geven met betrekking tot houding, schoenen en spierversterkende oefeningen (ALTIJD buik- EN rugspieren trainen).