

Rugpijn, er is meer aan te doen dan u denkt!

Naarmate we ouder worden krijgen steeds meer mensen last van rugpijn. De vraag is niet alleen wat je het beste kunt doen tegen rugpijn, maar ook hoe je kunt voorkomen dat het weer terug komt. We vroegen het aan orthopedisch chirurg **Menno Ipreburg** en bewegingswetenschapper **Jan Willem Elkhuzen**, die hier een boek over schreven: 'Rugpijn, hernia en spit. Hoe kom je er vanaf?'

Hoe zijn jullie op het idee gekomen om dit boek te schrijven?

Elkhuzen: Er wordt al jaren veel onderzoek gedaan naar rugklachten en er is veel informatie beschikbaar. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is wel degelijk bekend wat de meest voorkomende oorzaken zijn. Het grote probleem is echter dat het bij individuele patiënten vaak niet zichtbaar te maken is. Daardoor krijgt men meestal geen duidelijke diagnose en lijkt rugpijn een soort black box te zijn. Wij wilden de bestaande kennis op een logische en overzichtelijke manier op een rij zetten, zodat men begrijpt hoe dit soort klachten ontstaan en wat eraan te doen is.

Wat zijn de belangrijkste oorzaken van rugpijn?

Ipreburg: Uit de literatuur komt naar voren dat schade in de tussenwervelschijf (discus) de meest voorkomende oorzaak van rugklachten is. Zowel bij acute pijn ('het schiet er in') als bij veel chronische rugklachten. Ook een hernia komt regelmatig voor en is eveneens het gevolg van schade in de discus. Hierdoor kan het weefsel dat zich in de kern van de discus bevindt, buiten de discus terecht komen. Door druk op zenuwen kan dit gepaard gaan met extreme pijn in de rug en/of in het been. Verder zijn afwijkingen in de wervelgewrichten en in de bekkengewrichten regelmatig voorkomende oorzaken.

Waar bestaat die schade in een discus dan uit?

Ipreburg: De wervelkolom is opgebouwd uit wervels met daartussen telkens een discus. Daar vinden de bewegingen plaats en worden de krachten opgevangen. Zo'n discus zit vernuftig in elkaar, maar moet wel intact blijven om goed te functioneren. Daar gaat het mis.



Rugpijn, Hernia en Spit.

Hoe kom ik er vanaf?

Auteurs: Jan Willem Elkhuzen en Menno Ipreburg
Uitgeverij Ipel, ISBN 9789082807301
Hardcover, 144 pagina's

In een discus zitten duizenden vezels, een soort touwtjes. Die kunnen net als bij enkel- en kniebanden verrekken (verstuiken) en scheuren. Dat is wat er vaak gebeurt.

Maar waarom ontstaat die schade dan?

Elkhuzen: Om goed te blijven functioneren moet de discus regelmatig worden bewogen zonder dat er wat geforceerd wordt. Maar tegenwoordig zitten we veel meer dan vroeger, zowel op het werk als thuis. Hierdoor neemt het aantal cellen in een discus af en vermindert de elasticiteit en veerkracht. Dat maakt de discus vatbaar voor scheurtjes.

Herstelt het lichaam dan niet van scheurtjes of een verstuiking?

Ipreburg: Jazeker wel! Daarom is een spitaanval meestal snel weer over. Zelfs de meeste hernia's herstellen binnen 6-8 weken op een natuurlijke manier. Het grote probleem is echter dat de rug na enige tijd volledig hersteld lijkt te zijn, maar nog wel lang verzwakt is. Dat is ook de reden waarom meer dan 50% van alle mensen die door z'n rug gaat, dat binnen een jaar opnieuw overkomt! En elke keer neemt de schade toe en wordt de discus zwakker. Het is heel logisch dat dit kan leiden tot chronische rugklachten.

Waarom is het aantal recidieven zo hoog?

Elkhuzen: Je zou een spitaanval moeten zien als waarschuwing: je doet iets niet goed met je rug!

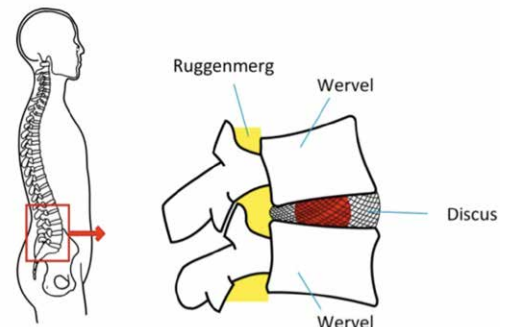
Maar zodra de meeste pijn weer weg is, gaat men over tot de orde van de dag. Dat betekent tegelijk dat men ook datgene weer doet wat niet goed is voor de rug, zoals teveel zitten en te weinig bewegen.

Wat kun je eraan doen om niet opnieuw door je rug te gaan?

Elkhuzen: Allereerst is belangrijk te beseffen dat de kans op herhaling groot is. Het is tijd om je gedrag te veranderen. Activiteiten die slecht zijn voor je rug moet je mijden en die goed zijn moet je juist meer doen. In ons boek maken we met veel afbeeldingen duidelijk wat wel en niet goed is om te doen. Voor mensen die chronische rugpijn willen voorkomen is de belangrijkste opdracht: zorg dat je niet opnieuw door je rug gaat! Spit is veel minder onschuldig dan het lijkt..

Is opereren zinvol?

Ipreburg: In de meeste gevallen is een operatie niet nodig. Met de juiste preventieve maatregelen kan het lichaam het meestal zelf oplossen. Maar soms niet, zoals bij persoonlijke omstandigheden of onhoudbare pijnen. Bij verlammingverschijnselen na een hernia, kan een (spoed)operatie nodig zijn om blijvende schade te voorkomen. Dit kan met een endoscoop: via een klein sneetje (8 mm) kunnen we door een buisje met een camera en een werkkanaal erin bij de hernia komen, en deze verwijderen. Ook veel andere afwijkingen in de wervelkolom kunnen worden geopereerd met een endoscoop.



De meest voorkomende oorzaken van rugklachten bevinden zich in de tussenwervelschijf (discus).