

Wat is dat toch met onze rug?

De sterkste man van Nederland, vertelt bewegingswetenschapper Jan Willem Elkhuisen, zat ooit thuis op de bank en toen hij iets van tafel pakte, schoot het in zijn rug. „Je pakt iets en pats – je gaat er doorheen. Hoe kan dat nou?”

„De rug is het fundament van de mens, van ons bewegingsapparaat”, legt orthopedisch chirurg Menno Ipreburg uit. „Alles van ons lichaam zit eraan vast. En we zijn steeds ouder aan het worden. Als je mijn rug op een MRI ziet, springen de tranen in je ogen. Maar er valt nog prima mee te functioneren. Vroeger ging iedereen met 30, 40 jaar dood. Tegenwoordig moet je rug veel langer mee.”

Wat is dat toch met onze rug? Grofweg driekwart van de Neder-

„Ons leven is compleet veranderd. Nu zitten we.”

landers krijgt ooit rug- of nekklachten – dat zijn zo'n 12,8 miljoen mensen. Maar voor hooguit vijf procent van de klachten in de rug wordt een aanwijsbare oorzaak gevonden. In 2018 waren er ruim 600.000 nieuwe gevallen van lage rugpijn, de meest voorkomende klacht (bron: Nivel, het Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg).

Standaardwerk

Elkhuisen en Ipreburg zijn de auteurs van het boek 'Rugpijn, hernia en spit', dat je als een standaardwerk mag beschouwen. Het boek is toe aan de zesde druk en aan een Engelse en Duitse vertaling. Ipreburg, die een eigen kliniek heeft, specialiseerde zich in een hernia-operatie die in landen als Duitsland, China en de VS de laatste jaren gangbaar is, maar die in Nederland (nog altijd) als experimenteel te boek staat – en daarom ook niet wordt vergoed.

Elkhuisen en Ipreburg ontwikkelden bovendien een test die behalve een diagnose ook een behandelingsmethode is (zie kader).

Sommigen zeggen dat rugproblemen zijn ontstaan nadat we als primaten rechtop zijn gaan lopen en onze staart zijn verloren, maar volgens Elkhuisen en Ipreburg is vooral zitten het probleem. Elkhuisen: „Ons leven is in honderd jaar compleet veranderd. Ooit waren we

de hele dag bezig. Dat was ons lichaam van oorsprong gewend. Je liep naar de slager. Je liep naar de bakker. Je werkte op het land. Nu zitten we. Veel werk doen we zittend”, gaat Elkhuisen verder. „De jeugd zit op school. Hangt thuis op de bank. We zitten in de auto. In het openbaar vervoer.”

„Dat is een heel belangrijke factor”, vult Ipreburg aan. „Ik heb in de tropen gewerkt en van alles gedaan. Mensen lopen daar nog veel. Ik heb in Afrika nog nooit een rugpatiënt gezien.”

Er bestaan, zij het met een waar-schuwend ondertoon, grappig bedoelde tekeningen van de geëvolueerde mens sinds de 'beeldscherm-tijd': met een verlengde gebochelde nek. Zou de rug ook meegroeiën met de nieuwe, zittende mens?

Geduld

Als we veel geduld hebben misschien, geven Ipreburg en Elkhuisen aan. „Honderd jaar is niks op een evolutie van de mensheid”, stelt de laatste. Ipreburg: „Dat ons skelet genetisch wordt aangepast? Ik zie het niet direct voor me.” Elkhuisen: „Maar in 10.000 jaar denk ik wel dat er iets verandert hoor.”

Robbert Minkhorst

Reageren? fit@mediahuis.nl

Serie

Gebukt onder rugpijn

Twee miljoen mensen kampen met (chronische) rugklachten. Grofweg driekwart van de Nederlanders krijgt ooit rug- of nekklachten – dat zijn er zo'n 12,8 miljoen. Maar voor hooguit vijf procent van de klachten in de rug wordt een aanwijsbare oorzaak gevonden. In 2018 waren er ruim 600.000 nieuwe gevallen van lage rugpijn, de meest voorkomende klacht. Toen de redactie van FIT een oproep plaatste om ervaringen met rugpijn te delen, stroomden de reacties binnen. Vier weken lang, telkens in een tweeluik, besteden we aandacht aan rugproblemen. Over oorzaken, gevolgen en behandelingen - waar vaak bij chronische klachten gangbare therapieën tekort schieten.

De Test van Ipel: een 'loodgieter' voor je rug

Veel rugklachten vinden hun oorsprong in de tussenwervelschijf. Hierin ontstaan scheurtjes waardoor de inhoud van het binnenste deel terecht kan komen in het buitenste deel van deze schijf. Uit onderzoek is bekend dat deze 'lekkage' kan worden teruggedrongen.

De Test van Ipel, die door Jan Willem Elkhuisen en Menno

Ipreburg is ontwikkeld, geeft op eenvoudige wijze een indicatie waar die lekkages zich bevindt en hoe dit kan worden hersteld. Meerdere therapeuten werken al met deze test, waarvan de naam een samenvoeging is van de eerste letters van de achternamen van de bedenkers.

Een stevige hernia zal er niet door genezen, maar minder ernstige rugklachten kunnen volgens

Elkhuisen zo vaak verholpen worden. Dat is ook de ervaring van de therapeuten die ermee werken, geeft hij aan. Wetenschappelijk onderzoek, dat binnenkort van start gaat, zal meer duidelijkheid moeten geven.

De inzichten van Elkhuisen en Ipreburg borduren voort op het werk van Robin McKenzie, een Nieuw-Zeelands rugexpert met ook een eigen methode. De test is

een combinatie van twee oefeningen die de auteurs in hun boek beschrijven. Op de website rugpijn-hernia-spit.nl wordt de test in detail beschreven.

Menno Ipreburg en Jan Willem Elkhuisen: 'Rugpijn, hernia en spit. Hoe kom ik er van af?' ISBN 9789082807301