

Rugklachten en pseudoradiculair syndroom

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

De pijnklachten	1
Wat kunt u zelf doen?	1
Praktische adviezen	1
Werken	2
Handige links	2
Belangrijke telefoonnummers	2

De neuroloog heeft geconstateerd dat er bij u sprake is van een lumbosacraal pseudoradiculair syndroom. Dat wil zeggen dat uw klachten lijken op de verschijnselen van een lumbosacraal radiculair syndroom (in de volksmond vaak een "hernia" genoemd). De pijnklachten bij een lumbosacraal pseudoradiculair syndroom kunnen niet verholpen worden door middel van een operatie.

De pijnklachten

Bij een lumbosacraal pseudoradiculair syndroom heeft u vaak een zeurende pijn in de onderrug, die uit kan stralen naar de bil of het been. Bij bepaalde houdingen en bewegingen kan de pijn toenemen. Ook als de rug teveel belast wordt kunnen de pijnklachten verergeren. Waar de rugpijn vandaan komt is bij de meeste mensen lastig aan te geven. Zelfs bij erge pijn is er meestal toch geen sprake van een ziekte of blijvende schade. Zeker is dat rugpijn bij de meeste mensen te maken heeft met de spieren, banden en gewrichten in de rug. Vaak is het gewricht tussen heiligbeen en bekken (sacro-iliacaal gewricht, ook wel SI-gewricht genoemd) de bron van de pijnklachten. Pijn in de rug is erg lastig en vervelend. Nu is het geruststellend om te weten dat rugpijn meestal vanzelf weer over gaat. Maar zeker als u er langere tijd last van heeft, is het goed om te weten wat u er zelf aan kunt doen.

Wat kunt u zelf doen?

Het lijkt onlogisch, maar de beste manier om ervoor te zorgen dat de spieren van uw rug weer in vorm komen, is door beweging, maar forceer niet. Onderzoek heeft bewezen dat niet bewegen of het vermijden van bewegingen uw rug meer kwaad doet dan goed. Wissel regelmatig van houding of loop af en toe een stukje. Probeer de belasting van uw rug geleidelijk op te bouwen. Eventueel kan de fysiotherapie u begeleiden door het geven van adviezen en tips die mogelijk uw klachten verminderen. Gerichte therapie en oefeningen voor SI-dysfunctie door manueel therapeut of (McKenzie) fysiotherapeut kunnen soms goed helpen. Soms wordt een speciale oefentherapie geadviseerd, de Cesar of Mensendieck therapie.

Praktische adviezen

- Vermijd tillen in combinatie met draaiende bewegingen. Til en draag dingen dicht tegen u lichaam aan.
- Til geen te zware dingen. Zak door uw knieën voordat u iets op gaat tillen.
- Sta of zit niet te lang in één houding. Probeer regelmatig van houding te wisselen.

- Gebruik een rechte stoel die goede steun in uw onderrug geeft. Vermijdt lage en zachte stoelen.
- Bij overgewicht: val af !! Het is goed om regelmatig te sporten, bijvoorbeeld zwemmen, fietsen of wandelen. Fitness oefeningen in een sportschool liefst alleen onder directe begeleiding van een erkende (sport)fysiotherapeut (zie links)
- Voor een goede houding is ontspanning belangrijk. Stress zorgt voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.

Werken

Of u kunt werken is afhankelijk van de mate van pijnklachten en het soort werk dat u doet. U kunt dit met uw bedrijfsarts bespreken.

Handige links

- Website Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie: <http://www.fysionet.nl/>
- Websites om sportfysiotherapeut in uw buurt te vinden: [http://www.sportzorg.nl/sportzorg/zoek-
een-sportzorgaanbieder.html](http://www.sportzorg.nl/sportzorg/zoek-
een-sportzorgaanbieder.html) / <http://www.fysio-praktijk.nl/#/praktijkvinder>
- Website om manueel therapeut in uw buurt te vinden: <http://nvmt.nl/>
- Website om McKenzie fysiotherapeut in uw buurt te vinden: <http://www.mckenzie.nl> Website om Cesar/Mensendieck oefentherapeut in uw buurt te vinden: [http://www.vvocm.nl/arts-of-
verwijzer/praktijkzoeker](http://www.vvocm.nl/arts-of-
verwijzer/praktijkzoeker)
-

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth
Neurocentrum, polikliniek Neurologie:
Route 42** (013) 221 01 40

Neurologie, 41.1356 03-18

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.