

Lower back pain



What is 'lower back pain'?

Pain in the lower back is sometimes called lumbago. Many people suffer from it. Some people get it only once, while others suffer from it frequently. The pain is located low in the back between the lowermost ribs and the buttocks. Every movement might hurt, and getting out of a chair or bed might be quite a job. People with lower back pain move their back as little as possible; sometimes they simply cannot move it.

How can you prevent lower back pain?

There's always a chance that your back ache will return, but you can reduce the risk of it returning by observing the following recommendations.

- Keep in shape. Walking, swimming or cycling on a regular basis is an excellent way to keep your back in shape. Relaxation is also important: stress leads to a tense posture, which increases the chance of getting back pain.
- Pay attention to your posture. Walk upright and sit up as straight as possible. Use a chair with a high back (it will support your back and allow you to sit up straight). Changing your position regularly is also important: sitting or standing all day in the same position is likely to cause problems.
- Be careful when lifting things: don't bend your back but bend through your knees.

Lage rugpijn

5

Wat is het?

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit' genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit onder in de rug, in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral bewegen kan flink pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, is dan een hele toer. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms kunnen ze hun rug niet eens bewegen.

Hoe kunt u het voorkomen?

Er is altijd kans dat lage rugpijn terugkomt, maar als u de volgende adviezen opvolgt, loopt u minder risico.

- Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.
- Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.

What to do if you have lower back pain?

- Movement helps. Someone with lower back pain should keep moving, despite the pain. The pain does not mean something is damaged. Do take it easy, though; walking, cycling and swimming are good forms of exercise. As the pain eases off, gradually increase your activities. It's better not to sit or stand for a long time in the same position.
- Bending over quickly or lifting heavy things is bad for someone suffering from lower back pain. Try to get someone else to carry your heavy shopping bags or lift your child.
- Avoid twisting your lower back. If you have to pick up something that is lying on the ground behind you, don't do it whilst sitting down but get up and bend through your knees. To get out of bed, roll onto your side, put your legs over the edge (whilst still lying down) and then push yourself up sideways with your arms.
- Warmth might alleviate the pain; for instance, take a warm shower or use an infrared lamp.
- Bed rest is usually not necessary, but sometimes it's the only option. Don't stay in bed for more than two days, otherwise your back will become stiff. To help relax your back, try placing pillows under your knees.
- Painkillers might provide some relief: they lessen the pain and allow you to move more easily. Take paracetamol, but if that doesn't help try diclofenac, ibuprofen or naproxen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Beweging zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Doe het wel rustig aan: wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede activiteiten. Als de pijn minder wordt, kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Lang achter elkaar in dezelfde houding staan of zitten kunt u beter vermijden.
- Snel bukken of zwaar tillen is slecht bij lage rugpijn. Sjouwen met een zware boodschappentas of uw kind optillen, kunt u dus beter aan iemand anders overlaten.
- Draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Raap niet zittend iets van de grond op dat achter u ligt, maar sta op en buig door uw knieën. Opstaan uit bed doet u als volgt: eerst op uw zij rollen, liggend de benen over de rand slaan en dan uzelf met uw armen zijwaarts omhoog drukken.
- Warmte kan de lage rugpijn verzachten; neem bijvoorbeeld een warme douche of gebruik een infraroodlamp.
- Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kan het niet anders. Blijf niet langer dan twee dagen in bed, anders wordt uw rug stijf. Om uw rug te helpen ontspannen, kunt u kussens onder uw knieën leggen.
- Pijnstillers kunnen helpen. Ze verminderen de pijn, waardoor u zich weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen. Gebruik bij voorkeur paracetamol. Als dat niet helpt, kunt u diclofenac, ibuprofen of naproxen proberen.

When to contact your doctor?

Contact your doctor if:

- Despite following the above recommendations, the pain is unbearable;
- The pain radiates to your leg and you can feel it below your knee;
- You have lower back pain and a tingling, burning or dead sensation in one of your feet or legs;
- You have lower back pain and have less power in one of your legs;
- You have lower back pain and have problems emptying your bladder;
- After two weeks there's still no improvement.

If you're worried about any other symptoms, don't hesitate to consult your doctor.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de pijn, ondanks het opvolgen van de adviezen, ondraaglijk is;
- Als de pijn uitstraalt naar uw been en tot onder uw knie voelbaar is;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij een tintelend, branderig of doof gevoel in één van uw voeten of benen;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij in één been minder kracht heeft;
- Als u lage rugpijn heeft en u krijgt problemen met plassen;
- Als er na twee weken nog steeds geen verbetering is opgetreden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

• Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder lage rugpijn, maart 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers