

*Sportief bewegen met lage rugpijn*

### **Bewegen: gezond en nog leuk ook!**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Chronische lage rugpijn kan heel vervelend zijn, maar dit hoeft zeker geen belemmering zijn om meer te gaan bewegen. Deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten is voor veel mensen met lage rugpijn mogelijk. Door regelmatig te bewegen, bevordert u niet alleen uw algehele gezondheid, u traint ook het uithoudingsvermogen en de kracht van de rompspieren. U zult merken dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft.

#### **• Wat is lage rugpijn?**

Lage rugpijn heeft meestal te maken met overbelasting van de rug. Kleine beschadigingen aan spieren, pezen of tussenwervelschijven in het onderste deel van de rug kunnen het gevolg zijn. Vaak is niet duidelijk waar de pijn precies vandaan komt. Artsen spreken dan over specifieke lage rugpijn. Deze kan uitstralen naar één of beide (onder)benen.

Bij ouderen is er, vaker dan bij jongeren, wel een oorzaak aan te wijzen. Dit is vooral het geval als rugklachten nog niet eerder zijn opgetreden. Het kan dan gaan om bijvoorbeeld een ingezakte ruggewervel, een gewrichtsontsteking van de wervelkom, een gezwel in de buurt van het ruggenmerg of een vernauwing van het wervelkanaal. Op basis van medisch onderzoek kan dit worden vastgesteld.

Lage rugpijn komt veel voor. Meestal verdwijnen de klachten na een aantal dagen vanzelf. De helft van de mensen met acute lage rugpijn is na één week vrij van klachten. De kans op terugkeer van klachten is helaas groot. Als klachten 12 weken of langer duren wordt dit chronisch genoemd.

Hier behandelen we de chronische a-specifieke lage rugpijn. Als uw (sport)arts of fysiotherapeut bij u wel duidelijke afwijkingen als oorzaak heeft vastgesteld, kunt u om een gericht bewegingsadvies vragen.

#### **• Oorzaken en behandeling**

Pijn kan ontstaan door overbelasting van de rug. Een hele dag in de tuin of een te langdurige zithouding tijdens bureauwerkzaamheden zijn hier voorbeelden van. Psychologische factoren, zoals emoties en stress, kunnen een belangrijke rol spelen. Leren omgaan met pijn is vaak heel moeilijk, maar zeker als de rugpijn lang aanhoudt, zult u zelf in actie moeten komen. Een gebrek aan voldoende lichaamsbeweging, overgewicht en roken zijn andere factoren die lijken samen te hangen met lage rugpijn. De beste behandeling van lage rugpijn is het natuurlijk genezingsproces. Zeker in het begin. Bij zeer ernstige klachten kan de arts een vastgesteld aantal dagen bedrust voorschrijven, eventueel met pijnstillers en of spierverslappers. Het geleidelijk weer beginnen met de dagelijkse activiteiten is het volgende advies. Dit staat los van de pijn.

Bewegingsactiviteiten spelen een belangrijke rol in het omgaan met lage rugpijn. Als u een goede lichamelijke conditie heeft, kan de klacht zich sneller herstellen.

#### **• Bewegen en lage rugpijn**

Bewegingsactiviteiten kunnen een rol spelen in het verbeteren van het uithoudingsvermogen en de kracht van spieren die de wervelkolom ondersteunen. De grootste nadruk ligt op een verbetering van de rug- en met name de buikspieren, maar andere spieren mogen zeker niet vergeten worden. Door versterking van deze spieren kan de belastbaarheid van de rug worden vergroot. Door conditieverbetering en ontspanning leert u beter omgaan met de aanwezige pijn. Samen met andere activiteiten ondernemen, zorgt voor een dosis gezonde afleiding.

#### **• Pijn**

Hoe vervelend het ook is, pijn kan aanwezig zijn tijdens bewegingsactiviteiten. Dit is echter geen reden om niet door te gaan met bewegen. In overleg met uw arts, fysiotherapeut of sportbegeleider kunt u een schema opstellen waarmee u uw activiteiten geleidelijk opbouwt. Alleen als de pijn zeer ernstig wordt of als u krachtsvermindering bemerkt, kunt u een stapje terug doen. Anders moet u echt proberen door te zetten. De Engelse uitspraak 'no pain, no gain' (geen pijn, geen winst) is hier op van toepassing!

### • **Beweegadvies**

Bij geschikte activiteiten voor mensen met lage rugpijn kunt u denken aan zwemmen, stevig wandelen, joggen, traplopen en fietsen. Vooral rugzwemmen is een goed idee omdat u dan juist de spieren gebruikt die uw rug ondersteunen. Van stevig wandelen kunt u ook geleidelijk overgaan op joggen. Maar heeft u wel eens aan activiteiten in een fitnesscentrum gedacht of een wandeling door de natuur? Oefeningen voor romp- en armspieren kunnen in elk geval een goede aanvulling vormen op fietsen en wandelen. Als u al geruime tijd niets gedaan heeft, dan is rustig beginnen verstandig. Begin bijvoorbeeld met 5 minuten bewegen achter elkaar. Voeg hier elke dag een aantal minuten aan toe. Een gezond streven is om een half uur per dag actief te zijn. Dit op minimaal 5, maar liefst alle dagen van de week. Bijvoorbeeld 's ochtends 10 minuten gymnastiek, 's middags 15 minuten wandelen en nog 5 minuten op de fiets. Meer mag natuurlijk ook. Het grootste effect voor uw gezondheid bereikt u als u in beweging blijft. Probeer het eens uit en laat u niet ontmoedigen door (spier)pijn gedurende de startfase. Na een aantal keer neemt dit af. Vergeet niet dat rustig bewegen heel leuk kan zijn, zeker als u dat samen met anderen doet. Veel mensen vinden dit juist stimulerend om door te gaan.

### • **Wat is minder geschikt?**

Bewegingsactiviteiten waarvoor grote spierkracht is vereist en die veel beweging vragen van de rug zijn in het beginstadium af te raden. Verder zijn activiteiten die een competitief karakter hebben en bestaan uit veel onverwachte bewegingen, zoals bij voetbal, handbal en racketsporten, ongeschikt om mee te beginnen.

Overbelasting kunt u voorkomen door een rustige opbouw van de bewegingsactiviteiten en door het correct uitvoeren van oefeningen. Uw begeleider kan daarop letten. Oefeningen voor lenigheid, behendigheid en coördinatie, ontspannings- en ademhalingsoefeningen hebben ook een positieve invloed op de gezondheid. Deze kunnen een goede opstap vormen naar meer intensieve activiteiten.

### • **Advisering door een behandelaar**

Als u niet precies weet wat wel en wat niet voor u geschikt is, kan een arts u adviseren. Ook als u nog niet eerder aan bewegingsactiviteiten heeft deelgenomen of als u intensiever wilt gaan sporten, wordt overleg met een sportarts, revalidatiearts of fysiotherapeut aangeraden. Uw huisarts weet waar u terecht kunt voor een advies.

### **Beweegtips**

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- *Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.*
  - *Beweeg samen: gezellig en motiverend.*
  - *Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week.*
  - *Houd de rug goed warm.*
  - *Bouw de activiteit geleidelijk op.*
  - *Na een goed opbouwprogramma is sport zonder beperkingen mogelijk. Vermijd echter wel competitieve sporten waarbij veel onverwachte bewegingen kunnen optreden.*
  - *Draag schoenen met een goede demping.*
  - *Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjagen.*
  - *Pijn hoeft geen reden te zijn om niet te bewegen.*
  - *Raadpleeg uw arts voordat u intensief gaat bewegen.*
  - *Raadpleeg een arts als de beweeglijkheid van de rug afneemt en als er plotselinge verslechtering van de pijnklachten optreedt.*
  - *Vergeet vooral niet te genieten!*
- Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen lage rugpijn en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!*

### **Meer informatie?**

Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten De Wervelkolom  
Bergweg 144b  
3036 BJ Rotterdam  
Telefoon: 0900 – ruginfo / 0900 – 784 46 36

E-mail: [info@nvvr.nl](mailto:info@nvvr.nl)  
[www.nvvr.nl](http://www.nvvr.nl)

*NebasNsg*  
Postbus 200  
3980 CE Bunnik  
Telefoon: 030 – 659 73 00  
[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

*Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen*  
*Telefoon: 030 – 225 22 90 of [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)*