



World
PT Day
2024

LAGE RUGPIJN: EEN OVERZICHT

#1

Lage rugpijn (LRP) is wereldwijd de **belangrijkste oorzaak van beperkingen in activiteiten**.

In 2020 hadden

619 miljoen mensen last van LRP, dat is **1 op de 13** mensen.

Dit is een **stijging** van

60% ↑
vergeleken met 1990.

Het aantal mensen met LRP **zal** naar verwachting **stijgen** naar

843 miljoen
in 2050



Lage rugpijn komt veel voor.

LRP kan **op elke leeftijd voorkomen** en bijna iedereen krijgt het op een bepaald moment. Gelukkig wordt het slechts **bij een klein aantal mensen chronisch** (langer dan 3 maanden).



Wat veroorzaakt lage rugpijn?

90% van de LRP is **niet-specifiek**, wat betekent dat er geen specifieke lichaamsstructuur (zoals een gewricht, spier, ligament of schijf) wordt gevonden die het veroorzaakt. Ook een ernstige of specifieke onderliggende aandoening is niet de oorzaak.

LRP wordt vaak veroorzaakt door een combinatie van verschillende factoren. Zelfs de beste scans (zoals een röntgenfoto of een MRI) kunnen bij de meeste chronische LRP geen duidelijke oorzaak vinden.

Een arts of fysiotherapeut kan door onderzoek te doen beoordelen welke kleine groep mensen met LRP wel een scan nodig heeft.



Wanneer moet je hulp zoeken voor je lage rugpijn?

Veel mensen met LRP **herstellen vaak ook zonder behandeling**. Je **neemt contact op met een fysiotherapeut** of arts als:

- Je pijn niet vermindert, je pijn erger wordt of je je dagelijkse activiteiten niet meer kunt doen door problemen met bewegen.
- Je niet zelf herstelt of begeleiding nodig hebt bij het bewegen.

Wanneer kan je lage rugpijn ernstig zijn?

Ze zijn **heel zeldzaam**, maar je moet contact opnemen met een arts als je een of meer van deze klachten hebt:

- **blaas- en/of darmproblemen**, zoals moeite met plassen.
- **problemen met seksuele functies**, zoals verlies van gevoel tijdens seks.
- **verlies van gevoel** en kracht in je benen.
- **je voelt je niet goed** door je rugpijn, je hebt bijvoorbeeld koorts.
- je bent **ouder dan 50**, hebt **eerder kanker gehad**, voelt je niet goed en je hebt pijn gekregen zonder duidelijke oorzaak.

Je moet ook **advies van een arts vragen** als je een **ongeluk** hebt gehad, zoals een val of betrokken bent geweest bij een ongeval.

Welke soorten behandelingen helpen bij lage rugpijn?

Fysiotherapeuten zijn specialisten in de zorg bij LRP. Ze kunnen een behandeling geven die past bij jouw wensen. Je behandeling kan bestaan uit een combinatie van:



uitleg om te begrijpen hoe je met je pijn kunt omgaan.



leefstijltips, bijvoorbeeld advies over lichaamsbeweging, stress en slaap.



oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut om kracht te verbeteren en om lichamelijke activiteiten te hervatten.



eenvoudige pijnstillers, zoals paracetamol of ibuprofen

Waarom moet je hulp zoeken?

Chronische LRP kan je kwaliteit van leven erg beïnvloeden en hangt samen met andere gezondheidsproblemen. Hoe langer je last hebt van LRP, hoe groter de kans dat je belemmeringen zult ervaren in wat je kunt doen. Hulp zoeken kan je helpen om om te gaan met je pijn en je dagelijkse activiteiten weer op te pakken.

Van alle gezondheidsproblemen die verbeterd kunnen worden met revalidatie, is LRP de aandoening waarbij de meeste mensen verbeteren.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday