

De behandeling van lage rugpijn

Screening en intake

De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste behandeling is voor jouw rugpijn. Hij doet dit door op zoek te gaan naar de oorzaak van de pijn. Hij vraagt naar hoe de rugpijn is ontstaan en wanneer je er veel en wanneer je er minder last van hebt. Hij kijkt naar je houding, hoe je beweegt en onderzoekt je gewrichten en spieren. Misschien laat hij je ook een paar oefeningen doen. Als de manueel therapeut heeft gezien dat hij jou kan helpen, bespreekt hij met je hoe de behandeling eruit gaat zien.

Soms kun je met rugpijn beter behandeld worden door een arts, bijvoorbeeld als je van de trap gevallen bent. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.

De behandeling

Mensen die met rugpijn bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de rug voelt soepeler aan of beweegt beter. Dit komt omdat de manueel therapeut specifieke technieken toepast om de gewrichten beter te laten functioneren en om je houding en bewegingen te verbeteren. Hij legt altijd goed uit wat hij doet. Daarnaast vertelt hij hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft hij tips en adviezen over een goede houding. Ook krijg je oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen.

Meer weten over manuele therapie?

Ga naar www.demanueeltherapeut.net.

Daar lees je meer over manuele therapie en over de behandeling van veelvoorkomende aandoeningen.

Ook kun je opzoeken welke manueel therapeut bij jou in de buurt werkt.

Verzekerd voor manuele therapie bij lage rugpijn

Manuele therapie zit voor kinderen (jonger dan 18 jaar) in het basispakket van de zorgverzekering. Als je 18 jaar of ouder bent dan is een aanvullende verzekering nodig. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar.

Manuele therapie bij lage rugpijn

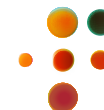


**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF

© NVMT 2020

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT). De informatie in deze folder is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie waaraan geen rechten kunnen worden ontleend.



**Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie**

Aangesloten bij KNGF



Manuele therapie bij lage rugpijn



Een stijve rug als je opstaat, pijn bij het vangen van een bal of als je boodschappen tilt? Pijn in de onderrug is vervelend en kan behoorlijk lastig zijn: thuis, tijdens het werk of in je vrije tijd. In deze folder

lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen.

De klachten van lage rugpijn

Pijn in de onderrug komt veel voor. Mensen met lage rugpijn hebben pijn of pijscheuten in de onderrug. Dat gaat dan om het gebied tussen het stuitje en zo'n vijftien centimeter daarboven. De pijn kan links, rechts, in het midden of aan allebei de kanten zitten.



Feiten over lage rugpijn

- Lage rugpijn gaat vaak vanzelf over. De klachten verdwijnen dan binnen een paar weken.
- 50 tot 90% van de volwassenen heeft wel eens rugpijn.
- Rugpijn betekent vaak niet dat de rug beschadigd is, wel dat de rug gevoelig is. Bij maar 1 tot 2% van de gevallen komt de pijn door een aantoonbare afwijking zoals een botbreuk of reuma.

De pijn voel je soms ook in je bil of bovenbeen of je hebt een slapend of tintelend gevoel in je bil of been. Sommige mensen hebben de hele tijd pijn, anderen af en toe.

Suze (29): *'Door de pijn in mijn rug kon ik niet met mijn vaste hardloopclubje meedoen. Wat baalde ik daarvan! Na de eerste behandeling kon ik meteen veel beter bewegen en had ik minder pijn. Met de oefeningen die ik nu thuis doe, blijft mijn rug soepel.'*

Wat kun je zelf doen?

Als je gezond leeft, blijft bewegen en positief denkt, herstel je sneller.

Blijf bewegen

Het is belangrijk om te blijven bewegen. Door te bewegen blijven je spieren en gewrichten sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien dat bewegen in het begin pijn doet, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Beweeg elke dag een beetje meer. De pijn verdwijnt dan geleidelijk. Je hoeft met rugpijn niet te gaan liggen, integendeel: door veel te liggen kan de rugpijn erger worden.

Denk positief

Bij de meeste mensen met rugpijn gaat de pijn na een tijdje weer over. Probeer daarom niet teveel aan de rugpijn te denken en vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn voelt.

Leef gezond

Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet en niet of minder rookt, herstel je sneller.



Wist je dat je ook één keer naar een manueel therapeut kunt gaan? Hij kijkt dan samen met jou naar je klacht en vertelt hoe de behandeling eruit gaat zien en wat je zelf moet gaan doen. Zo weet je meteen waar je aan toe bent.



Naar de manueel therapeut

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende masteropleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. Hij heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten aan de rug, nek, schouders en heup.

Johan (71): *'Nu ik van mijn rugpijn af ben, stoei ik weer met mijn kleinzoon. Wat heb ik dat gemist. Ik ben nu ook weer die vrolijke, beetje gekke opa! Door mijn frustratie over mijn rugpijn was ik maar mopperig.'*

De manueel therapeut kijkt naar de manier waarop je beweegt en naar het geheel van gewrichten en spieren. Ook kijkt hij of er misschien iets anders is wat jouw klacht (mee-)veroorzaakt, zoals stress of hoe je slaapt of eet. Elke patiënt is anders, daarom maakt de manueel therapeut een behandelplan dat past bij jouw klacht. Als het nodig is, werkt hij samen met de huisarts, een medisch specialist of andere zorgverlener. Vaak merk je na een (paar) behandeling(en) al verschil: je hebt minder pijn en je kunt soepeler bewegen.

Blijf niet te lang met rugklachten rondlopen. Als de klachten niet binnen enkele weken verdwijnen, neem dan contact op met een manueel therapeut.

Heb je een klacht die met bewegen te maken heeft? Dan mag je direct naar de manueel therapeut. Je hoeft dus niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.