

Pijncentrum

Lage rugpijn op spoed





Beste patiënt,

Je ervaart ernstige lage rugpijn. Dit kan je verontrusten. In deze brochure leggen we uit wat er aan de hand is en wat je de komende dagen kan verwachten.

Wat is lage rugpijn?

Plotse rugklachten gaan vaak gepaard met veel ongemakken en kunnen een grote impact hebben op je dagelijkse activiteiten.

De **belangrijkste symptomen** van plotse lage rugpijn zijn:

- hevige pijn in de onderrug
- mogelijke uitstraling naar jouw been en/of bil
- soms ook tintelingen of gevoelloosheid in je been

Je arts zal ook andere symptomen onderzoeken, zoals vermagering, koorts, onwelzijn of ernstige nachtelijke pijn. Bij alarmerende signalen die kunnen wijzen op een ernstige aandoening, word je snel doorverwezen.



Ernstige rugpijn? Ga naar de huisarts

Hoewel de pijn hevig kan zijn, is er meestal geen reden tot ongerustheid. De kans op spontane verbetering is groot en blijvende schade blijft meestal uit.

De arts onderzoekt je grondig en zoekt naar aanwijzingen voor een ernstige aandoening, zoals een tumor of fractuur. Omdat het exacte probleem bij acute lage rugpijn vaak moeilijk vast te stellen is met beeldvorming (RX-, CT- of MRI-scan), is het niet nodig om meteen naar de spoedafdeling te komen.

De huisarts is jouw **eerste aanspreekpunt** bij plotselinge ernstige rugklachten. Raadpleeg hem of haar als de pijn na een week hardnekkig blijft en als je zenuwwortelpijn ervaart. Dit is een stekende, schietende of snijdende pijn die vanuit de rug uitstraalt naar één of beide benen.

Wanneer kom je naar spoed met rugpijn?

Kom naar de spoedafdeling als je één van de volgende symptomen hebt:

- uitstralingspijn met krachtvermindering in voeten of benen, zelfs als de pijn verminderd. Dit betekent bijvoorbeeld:
 - je kan je voet niet meer goed open neerbewegen.
 - je kan niet meer op je hielen of tenen staan.
 - je zakt steeds door jouw knie.
- gevoelsstoornissen in het zitvlak, de aars of de geslachtsdelen.
- problemen met plassen of stoelgang.
- erectiestoornissen.

Aspecifieke lage rugpijn

Ondanks de hevige pijn die je ondervindt, werd in jouw geval geen ernstige oorzaak vastgesteld. Dit noemen we 'niet-specifieke mechanische lage rugpijn'. De pijn wordt waarschijnlijk veroorzaakt door overbelasting van gewrichten, ligamenten en/of spieren in de rug. Mogelijk voel je ook uitstralende pijn naar bil of been.

Wat kan je zelf doen bij lage rugpijn?

Je rugpijn zal waarschijnlijk binnen enkele dagen tot een week vanzelf verbeteren. Blijf actief, dat bevordert het herstel, maar luister naar je lichaam en ga niet over je pijngrens.

Met deze tips tegen lage rugpijn zet je alvast de eerste stap naar een spoedig herstel.

- Geen enkele houding of activiteit is verboden.
- Wandel en wissel regelmatig van houding.
- Bij hevige pijn kan je kort op je rug liggen met heupen en knieën in een hoek van 90 graden. Langdurige bedrust is nadelig.
- Draag platte schoenen.
- Stress kan rugpijn verergeren; probeer af en toe te ontspannen.
- Warmte op de onderrug kan comfort bieden.
- Een ontstekingsremmer (bijvoorbeeld Ibuprofen 600 mg, maximaal 3 keer per dag, bij eten, gedurende 8 dagen) kan nuttig zijn in de beginfase.

Indien nodig kan je ook paracetamol (1 gram, maximaal 4 keer per dag) en/of Tramadol (op voorschrift, maximaal 400 mg per dag, met minstens 4 uur tussen twee innames) nemen.

- Neem medicatie altijd alleen na overleg met een arts.
- Heb je langer dan 8 dagen pijnstillers nodig, contacteer dan je huisarts. Langdurig gebruik kan schadelijk zijn.
- Pijnstillers helpen je dagelijkse activiteiten gemakkelijker te doen, maar doseren blijft belangrijk. Ga niet over je grenzen.
- Herneem je dagelijkse activiteiten zo snel mogelijk, rekening houdend met je lichaam.
- Hervat je werk zodra het kan.
- Wees geduldig, de kans op spontane verbetering is groot.

Onderzoek toont aan dat emoties zoals somberheid of angst je herstel kunnen beïnvloeden. Merk je dit op, overleg dan met je huisarts.

Wat doe je beter niet bij lage rugpijn?

- Lang zitten, voorovergebogen staan, hurken en draaien.
- Lang in bed liggen.
- Een korset dragen.

Welke oefeningen kan je zelf doen?

Oefeningen versnellen het herstel niet, maar kunnen wel helpen om spieren te ontspannen en te versterken. Doe elke oefening 5 tot 10 keer, bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds. Doe elke oefening 5 tot 10 keer achter elkaar. En doe de oefeningen bijvoorbeeld 1 keer in de ochtend en één keer in de avond.

Rekoefeningen

- **Knieën optrekken:** ga op je rug liggen met gebogen benen, voeten plat. Trek één knie langzaam naar je borst en houd 30 seconden vast. Wissel van been.
- **Rug hol maken:** maak je rug zo hol mogelijk door je buik naar voren te bewegen en je billen naar achter. Maak daarna je rug weer recht door je buik terug te trekken en je billen iets aan te spannen. Dit kan liggend, zittend, staand of op handen en knieën.

- **Onderkant van de rug draaien:** lig op je rug met gebogen benen en voeten plat. Beweeg beide knieën langzaam naar links en daarna naar rechts. Houd je schouders op de grond.

Spierversterkende oefeningen

(start pas na 6 weken)

- **Buikspieren:** lig op je rug met gebogen benen en voeten plat. Til je bovenlichaam op en raak met je vingers je knieën aan. Houd dit zo lang mogelijk vast. Ontspan één minuut en herhaal.
- **Rugspieren:** lig op je buik met gestrekte benen en armen naar voren. Til je armen en benen op. Houd dit vast, ontspan 1 minuut en herhaal.



Nog steeds lage rugpijn na 6 weken?

Neem contact op met je huisarts voor een verwijzing naar onze pijnkliniek of specialistische hulp. Vaak zijn dan bijkomende maatregelen nodig.

Je kan een afspraak maken via:

- 03 890 59 23 (campus Bornem)
- 03 880 90 11 (campus Rumst)





Honger of dorst?

Breng een bezoekje aan onze
bistro Azter op campus Rumst
of campus Bornem!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 50121252 AZR

versie: 26/08/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Ellen Thys, anesthesist-pijnspecialist en

Erna Tieleman, verpleegkundige pijnspecialist

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

