
Oefentherapie Mensendieck bij lage rugklachten

Lage rugklachten komen vaak voor, wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat ca. 80% van alle volwassenen minstens eens in zijn leven te maken krijgt met lage rugklachten. De belangrijkste symptomen van rugklachten zijn pijn en een verminderd lichamelijk functioneren. De pijn is meestal onder in de rug gelokaliseerd, maar soms ook hoger. Er kan prikkeling van zenuwen die naar de benen lopen optreden (rugpijn met uitstraling). Rugklachten kunnen gepaard gaan met stijfheid, kracht- en/of bewegingsbeperking. Röntgenonderzoek levert in het algemeen geen aanvullende informatie op en wordt vaak achterwege gelaten. De laatste jaren is er veel aandacht voor de rol van psychosociale problemen bij het ontstaan en voortduren van chronische rugklachten.

In het algemeen wordt een indeling gemaakt in specifieke en a-specifieke rugklachten.

Specifieke lage rugklachten

Slechts in 5 tot 10% van de lage rugklachten is een duidelijk aanwijsbare oorzaak aanwezig. Voorbeelden hiervan zijn een hernia, infectie, ontsteking, wervelinzakking bij osteoporose of een stenose (wervelkanaalvernauwing). Deze afwijkingen worden meestal door een neuroloog of orthopeed geconstateerd.

A-specifieke lage rugklachten

In 90 tot 95% van de gevallen is er geen duidelijke oorzaak voor de klachten aanwezig. Overbelasting van pijngevoelige structuren van de wervelkolom, zoals tussenwervelschijven, gewrichten, zenuwen en spieren spelen een rol.

De a-specifieke rugklachten zijn als volgt onder te verdelen:

- (Sub)-acute lage rugklachten: dit zijn klachten die worden gekenmerkt door plotseling opkomende, kortdurende, vaak heftige pijn in de onderrug, soms uitstralend naar bil en/of been. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze klachten over het algemeen binnen 6-12 weken verminderen of verdwijnen. Het verwijzingsprotocol van de Nederlandse huisartsen is dan ook om patiënten met acute lage rugklachten de eerste 6 weken niet door te verwijzen naar enige vorm van therapie, maar hen zo veel mogelijk het normale leefpatroon te laten voorzetten.
- Chronische lage rugklachten: hier is sprake van wanneer rugklachten, meestal zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak, langer dan 3 maanden duren. De rugpijn blijft in wisselende mate en hevigheid aanwezig over een langere periode. Verkeerd gebruik van de rug (bijv.. werkhouding), angst om weer gewoon te bewegen na een heftige acute pijn-aanval, afname van fysieke conditie en/of conditie van de rompspieren en psychische of emotionele belasting kunnen overbelasting van pijnlijke structuren veroorzaken of in stand houden.

De oefentherapeut Mensendieck behandelt zowel a-specifieke als specifieke rugklachten. Gezien de specialistische aanpak van de laatste categorie beperken we ons hier tot de behandeling van a-specifieke, chronische rugklachten.

Behandeling

In de behandeling door de oefentherapeut Mensendieck komen de volgende aspecten naar voren:

- inzicht geven in het ontstaan van de rugklachten
- het zo veel mogelijk verminderen van de pijnklachten
- het herstellen van de spierbalans (van m.n. rug- en buikspieren)
- het vergroten van de belastbaarheid van de rug
- het verbeteren van het functioneren tijdens de dagelijkse bewegingen
- het geven van tips en adviezen t.a.v. werk, sport e.d.

Oefentherapie Mensendieck houdt zich met name bezig met het verbeteren van houding en beweging in het dagelijks leven. Samen met de patiënt kijkt de oefentherapeut Mensendieck naar ongunstige factoren die de klachten beïnvloeden of in stand houden, zoals een verkeerd houdings- en bewegingspatroon, verkorte spiergroepen, gespannen of verslapte spieren. Ontspannings-, spierversterkende en conditieverbeterende oefeningen dragen naast adviezen t.a.v. een goed bewegingspatroon bij tot verbetering van de situatie. Door te leren de rug optimaal te gebruiken en de conditie te verbeteren worden de klachten gunstig beïnvloed en de kans op terugval of recidief beperkt.

Oefentherapie Mensendieck: Een persoonlijke op maat-gerichte aanpak om rugklachten te verminderen en/of te voorkomen!
