

voor zorgen dat de pijn aanhoudt. De manueel therapeut vraagt hoe de pijn is ontstaan, naar het beloop en andere symptomen en tekens waardoor je er meer of minder last van hebt. Ook je gehele gezondheidstoestand wordt besproken. Als het nodig is voert de manueel therapeut een lichamelijk onderzoek uit dat vaak is gericht op het functioneren van de lage rug. Als blijkt dat manuele therapie een waardevolle bijdrage kan leveren om de pijn te verminderen, dan bespreek je samen met de manueel therapeut hoe de behandeling eruit gaat zien. Soms kun je bij lage rugpijn beter behandeld worden door een arts, ook dat zal de manueel therapeut met je bespreken. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.



De behandeling

Mensen die met lage 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. Dat komt doordat de manueel therapeut over een breed scala aan behandelmogelijkheden beschikt en zorg

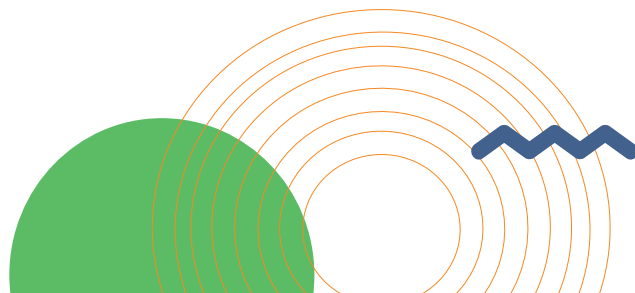
op maat biedt. Voor elk probleem is er passende hulp. Soms is de behandeling gericht op communicatie, coaching en inzicht en soms is het meer gericht op het beter laten bewegen van de rug. Dat kan de manueel therapeut doen (met de zogenaamde 'hands on' technieken) of je krijgt zelf oefeningen (de 'hands off' technieken). Vaak is het een combinatie en werk je samen om de lage rugpijn zo effectief en efficiënt mogelijk aan te pakken en de pijn ter hoogte van de lage rug te verminderen. De manueel therapeut legt altijd goed uit wat hij of zij doet en waarom. Er is goedkeuring nodig voor het gekozen behandelplan, die goedkeuring wordt vastgelegd in het persoonlijk dossier. Ten slotte vertelt de manueel therapeut hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en krijg je tips en advies over (beweeg)gedrag. Dat helpt om de pijn sneller te verhelpen en te voorkomen dat de klachten terugkomen.

Meer informatie

Heb je andere klachten? Bekijk dan ook onze brochures op de website www.nvmt.nl/patiënt of vraag het aan je manueel therapeut.

Dit zijn onze andere brochures:

- Manuele therapie bij duizeligheid
- Manuele therapie bij hoge rugpijn
- Manuele therapie bij nekpijn
- Manuele therapie bij hoofdpijn
- Manuele therapie bij schouderpijn



Manuele therapie bij lage rugpijn

Informatie voor patiënten



Manuele therapie bij lage rugpijn

Veel mensen hebben last van lage rugpijn. In sommige gevallen kan de manueel therapeut je helpen om samen de pijn te verminderen. In deze brochure van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie lees je wat de manueel therapeut voor je kan betekenen en wat je zelf kunt doen als je lage rugpijn hebt.



Feiten over lage rugpijn

- Lage rugpijn staat in de top 3 van klachten die te maken hebben met bewegen.
- Jaarlijks heeft ongeveer de helft van alle mensen in Nederland wel eens rugpijn.
- Lage rugpijn gaat vaak vanzelf over. De pijn verdwijnt dan binnen een paar weken.

- Rugpijn betekent vaak niet dat de rug beschadigd is, maar wel dat de rug gevoelig is. Bij maar 1% tot 2% van de mensen komt de pijn door een aantoonbare afwijking, zoals een botbreuk of reuma.
- Omdat er vaak geen schade aan de rug is, is het meestal niet nodig om een foto of scan te laten maken

Klachten bij lage rugpijn

Pijn in de onderrug komt veel voor. Mensen met lage rugpijn hebben pijn of pijscheuten in de onderrug. Dan gaat het om het gebied tussen je stuitje en zo'n vijftien centimeter daarboven. De pijn kan links, rechts, in het midden of aan beide kanten van je rug zitten. Soms voel je de pijn ook in je bil of bovenbeen of heb je een slapend of tintelend gevoel in je bil of been. Sommige mensen hebben de hele tijd pijn, andere mensen hebben af en toe pijn.

Wat kun je zelf doen?

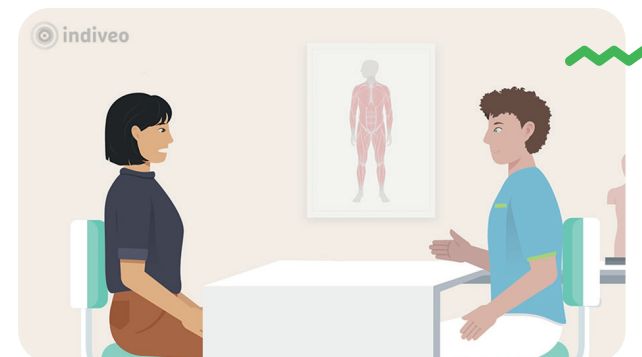
Leef gezond, blijf bewegen en denk positief. Dan herstel je sneller.

- **Gezond leven.** Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet, niet of minder rookt en geen of weinig alcohol drinkt, herstel je sneller.
- **Blijf bewegen.** Het is belangrijk om te (blijven) bewegen. Door te bewegen blijf je sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien dat bewegen in het begin pijn doet, maar houd vol, blijf rustig bewegen en beweeg elke dag een beetje meer. De pijn

verdwijnt dan geleidelijk. Je hoeft met rugpijn niet te gaan liggen. Integendeel: door veel liggen kan de rugpijn erger worden.

- **Denk positief.** Bij de meeste mensen met rugpijn is er niets kapot in de rug en gaat de pijn na een tijdje weer over. Vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je pijn voelt.

Als de pijn niet overgaat, je er geen grip op krijgt of er teveel last van hebt, neem dan contact op met een manueel therapeut. Je hoeft niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijsbriefje nodig.



Zo werkt de manueel therapeut

Screening en intake

De eerste afspraak bestaat uit de screening en intake. De manueel therapeut beoordeelt dan of manuele therapie de beste vorm van hulp is voor lage rugpijn en gaat samen met jou op zoek naar de onderliggende oorzaken en factoren die pijn in de lage rug veroorzaken en er