

### **Directe toegankelijkheid Fysiotherapie**

U kunt rechtstreeks een afspraak bij ons maken voor een eerste consult zonder tussenkomst van een arts of specialist.

### **Wat mee te nemen bij de eerste behandeling**

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

### **Kosten en vergoeding**

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

### **Fysiotherapeuten**

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor uw rugklachten.

### **Informatie en Behandeling**

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

### **FysioWalrave in:**

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

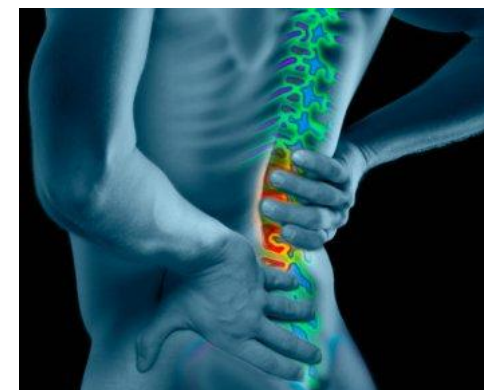
**tel. nr. 036 – 5318641**

[info@fysiowalrave.nl](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)

# **RUG**

## **LAGE RUGPIJN**

## **BIJ STREKKEN**



## Inleiding

Zo'n 80% van de bevolking heeft wel eens lage rugklachten. Er zijn een aantal risicofactoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugklachten:

- frequent tillen en draaiende bewegingen maken
- slechte algemene lichamelijke conditie
- lichamenlijk zwaar werk
- lang in één houding werken
- repeterend werk

## Anatomie

Als we de wervelkolom aan de zijkant bekijken, zien we dat er van nature krommingen zitten:

- kromming naar voren = lordose
- kromming naar achteren = kyfose

Met uitzondering van de eerste twee halswervels zit er tussen iedere twee wervels een tussenwervelschijf. Dat de wervels gemakkelijk ten opzichte van elkaar kunnen bewegen, is te danken aan de tussenwervelschijven die elastisch zijn, maar ook aan de gewrichten die aan beide kanten iedere wervel aan de bovenliggende en onderliggende wervels verbinden. Verder wordt het wervelkanaal van boven naar beneden op ieder niveau gevormd door de wervelbogen, die vastzitten aan de wervellichamen, en die aan de achterkant uitlopen in een uitsteeksel (het doornuitsteeksel) dat midden op de rug kan worden gevoeld (de "ruggengraat").

Bovendien worden de wervelbogen met elkaar verbonden door elastische banden, de gele ligamenten, die het wervelkanaal van binnen bekleden. Binnen in het wervelkanaal loopt van boven naar beneden het ruggenmerg (tot aan de 2e lendenwervel). Onder dit

niveau gaat het ruggenmerg over in een bundeling van zenuwwortels, (paardenstaart, cauda equina) genoemd.

## Slijtage van de wervelkolom

De oorzaak van de klachten bestaat uit een vernauwing van het lendenwervelkanaal. Door de jarenlange belasting heeft bij ouderen de wervelkolom de neiging om slijtage te vertonen. Als reactie op de artrose gaat het wervelbot woekeren, het wordt veel dikker, vooral bij de gewrichten, waardoor het wervelkanaal nauwer wordt.

Bovendien zijn ook de banden verdikt, waardoor er binnen het vernauwde wervelkanaal nog minder ruimte overblijft voor het ruggenmerg en de zenuwwortels. Maar hoeveel ruimte er uiteindelijk overblijft, wordt verder bepaald door de mate van slijtage en door de breedte van het kanaal die beide van persoon tot persoon verschillend kunnen zijn.

## Klachten

Tijdens lopen en staan heeft men over het algemeen een holle rug. Dit heeft tot gevolg dat het wervelkanaal nauwer wordt, waardoor dan na enige tijd een stuwing en beknelling optreedt van de zenuwwortels. Als men vooroverbuigt of gaat zitten, wordt de lendenwervelkolom van hol weer recht of zelfs bol. Onder deze omstandigheden is het wervelkanaal het breedste en verdwijnt de stuwing. Er is dan weer meer ruimte voor de zenuwwortels en de pijn neemt af.

Als de zenuwwortels afgekneld raken kunnen er op den duur uitvalsverschijnselen in de benen optreden. Dit kan tot gevolg hebben dat er

gevoelstoornissen ontstaan en uitval van bepaalde spieren.

Mocht dit het geval zijn raadpleeg dan uw huisarts of fysiotherapeut.

## Fysiotherapie

De behandeling is voornamelijk gericht op het geven van informatie en adviezen, oefenen en bewegen. U krijgt algemene informatie, adviezen en oefeningen gericht op uw houding en dagelijks leven. Verder krijgt u specifieke oefentherapie gericht op het versterken van de rug. De fysiotherapeut begeleidt u tijdens het proces om met uw klachten om te gaan.

