

# "Spit"

## Wat is het "Spit"?

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit', lumbago, of acute lumbago genoemd. Het is iets wat veel voorkomt. Er zijn mensen die het maar één keer krijgen, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral het bewegen kan heel wat pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen gaat dan heel moeilijk. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms is het zo erg dat ze hun rug niet eens kunnen bewegen.

## Waardoor komt "Spit"?

Lage rugpijn kan ontstaan doordat de rug overbelast wordt: te vlug of te zwaar tillen en/of een verkeerde beweging maken. Je rugspieren langdurig spannen, is ook een vorm van overbelasting. Hoe iemand rugpijn krijgt is niet altijd zo duidelijk. Er kunnen meerdere oorzaken tegelijk een rol spelen. Bijvoorbeeld spanningen, veelvuldig autorijden en ook een slechte lichamelijke conditie kan een rol meespelen.

## Is "Spit" ernstig?

Lage rugpijn kan iets heel vervelend zijn, maar het wordt meestal niet veroorzaakt door iets ernstigs. Soms gaat het vanzelf over. Na een tijd kan u minder last krijgen en zonder pijn bewegen. Bij sommige mensen gaat de pijn binnen enkele dagen weg, soms kan het een paar weken duren.

## Wat kunt u er zelf aan doen aan "Spit"?

- \* In beweging blijven zorgt ervoor dat u klachten eerder verdwijnen. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Het een tijdje rustig aandoen: zwemmen, fietsen en wandelen zijn goede activiteiten. Zodra de pijn minder wordt kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Een hele tijd in de dezelfde houding staan of lang zitten kan je beter vermijden.
- \* Het dragen van een zware boodschappentas of uw kind optillen, dit kunt u beter aan iemand anders overlaten. Te snel bukken of zwaar tillen is zeer slecht bij lage rugpijn.
- \* Het draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Het opstaan uit u bed doet u als volgt: eerst rol je op je zij, liggend de benen over de rand slaan en dan jezelf met de armen zijwaarts omhoog drukken.
- \* Warmte toepassen kan de lage rugpijn verzachten; een warme douche of gebruik een infraroodlamp of een elektrisch verwarmingskussen kan heel wat verlichting brengen.
- \* Bedrust is niet altijd nodig, maar soms kan het niet anders. Niet langer dan twee dagen in bed anders wordt u rug stijf. Een kussen onder de knieën leggen kan heel ontspannend zijn voor je rug.
- \* Pijnstillers kunnen je pijn verminderen waardoor je je weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen. Je kunt paracetamol nemen en als dat niet helpt kunt je diclofenac, ibuprofen of naproxen proberen.

## Hoe kunt u "Spit" voorkomen?

De kans dat de rugpijn terug komt is er altijd, maar met de volgende adviezen, loopt u minder risico.

- \* Zorg voor een goede conditie. Geregeld zwemmen, fietsen of wandelen, is heel goed om u rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress kan vaak voor een gespannen houding zorgen en daardoor vergroot de kans op rugpijn.
- \* Een goede houding is heel belangrijk. Rechtop zitten en lopen, ook wisselen van houding is van groot belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- \* Als je iets wilt tillen let dan heel goed op uw rug. Dit wil zeggen: niet uw rug buigen maar door de knieën zakken als u iets wilt optillen.

## Wanneer moet je naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- \* als er ondanks het opvolgen van de voorvernoemde adviezen de pijn ondraaglijk blijft.
- \* als de pijn uitstraalt naar uw been en tot onder uw knie voelbaar is;
- \* als u lage rugpijn heeft en daarbij een tintelend, branderig of doof gevoel in één van uw benen of voeten;
- \* als u lage rugpijn heeft en daarbij krachtvermindering heeft in één been;
- \* als u lage rugpijn heeft en u krijgt plasproblemen;
- \* als er na zes weken nog steeds geen verbetering is opgetreden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, twijfel niet maar neem contact op met uw huisarts.

## Rugpijn, Pijn in de onderrug, Spinale Stenose

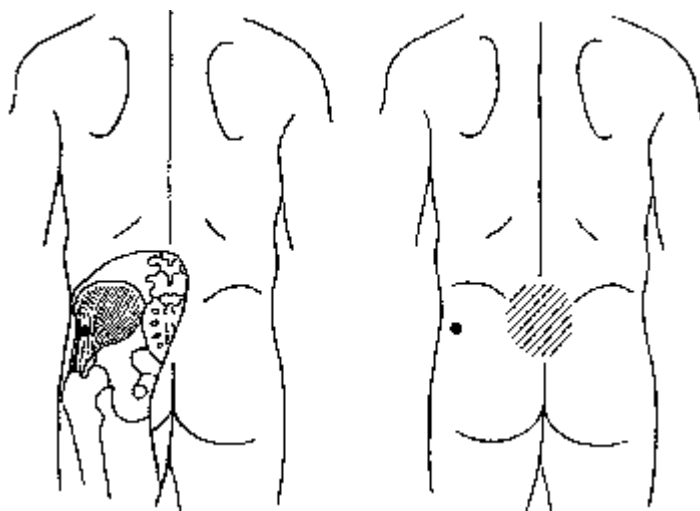
*Verschoven Wervel, Pijn in de Ruggengraat, Voorbeeld van zelfbehandeling*

De oplossing voor chronische rugpijn is misschien eenvoudiger dan men je heeft doen denken. Veel mensen worden achtervolgd door angst dat beknelde zenuwen, verschoven wervels of artritis de pijn in hun rug veroorzaakt, terwijl deze pijn in feite misschien door niets anders wordt veroorzaakt dan door myofasciale triggerpoints (kleine spierknopen) in nabijgelegen spieren, en vaak in wat verder weg gelegen spieren. Dit is een van de fundamentele ontdekkingen van de artsen Janet Travell en David Simons, schrijvers van het veelgeprezen medische standaardwerk, *Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual*.

### Afgeleide pijn in de onderrug

De reden dat er zoveel verschillende meningen zijn over rugpijn, is dat het grotendeels door afgeleide pijn wordt veroorzaakt. Dat wil zeggen: de pijn die je voelt is van de plaats van zijn oorzaak afgeleid naar een andere plek.

Dit geldt vooral bij lage rugpijn, wat vroeger ook wel bekend stond als 'lumbago' of zelfs 'reumatiek'. Tegenwoordig is er een heel scala aan veelgebruikte benamingen, die vaak foutief worden toegepast: ischias, spinale stenosis, artritis in de wervelkolom, disfunctie van het S.I.-gewricht... Hoe je arts het ook noemt, je zult de ware oorzaak van lage rugpijn misschien nooit vinden als je alleen in je onderrug zoekt. Datzelfde geldt ook voor het midden van je rug en je bovenrug.



Pijn in de onderrug kan zijn afgeleid van triggerpoints in vreemde plaatsen, zoals de gluteus medius en gluteus maximus in je billen, de rectus abdominis in je buik, en zelfs van spierknopen in je kuiten.

De tekeningen hiernaast tonen een triggerpoint in de gluteus medius of middelste bilspier.

Dit triggerpoint is een van de meest voorkomende oorzaken van

afgeleide pijn in de onderrug. De middelste bilspier stelt ons in staat rechtop te lopen en staat bloot aan vele vormen van overbelasting.

Het triggerpoint ligt net boven, en iets achter, de trochanter major (het benige uitsteeksel aan de zijkant van je heup). De spier is getekend in de linker tekening. In de rechtertekening zie je het pijnpatroon (gearceerd).

## **Pijn in de bovenrug en het midden van je rug**

Pijn in je bovenrug of het midden van je rug kan vanzelfsprekend afkomstig zijn van triggerpoints in de spieren van de rug zelf. Deze spieren zijn onder meer: erector spinae, multifidi, trapezius, infraspinatus, subscapularis, serratus posterior superior, rhomboids, latissimus dorsi and serratus posterior inferior.

Alsof deze lange lijst van Latijnse namen de puzzel al niet moeilijk genoeg maakt, het wordt nog ingewikkelder als de pijn niet uit de rug zelf afkomstig is. Kijk naar de volgende voorbeelden:

Triggerpoints in de scalenesspieren, in de voor- en zijkant van je hals, kunnen een constant zeurende pijn tussen je schouderbladen veroorzaken. Slechts weinigen weten dat dit een van de meest voorkomende oorzaken is van pijn.

Een triggerpoint in de serratus anterior spier onder je arm kan een aanhoudende pijn veroorzaken aan de onderste punt van je schouderblad waar zelfs een triggerpoint expert overheen kan kijken.

Triggerpoints in het bovenste deel van je rectus abdominis spier (in de buik) kan verantwoordelijk zijn voor een 'streep' van pijn over het midden van je rug, waar zelfs de beste artsen, osteopaten en chiropractors geen raad mee weten. Geen enkele therapie die zich alleen richt op behandeling van de rug zal deze pijn kunnen verhelpen.

### **Spinale Stenose**

De artsen Travell en Simons hebben overtuigend aangetoond dat zelfs als rugklachten daadwerkelijk te wijten is aan problemen in de wervelkolom, triggerpoints altijd een belangrijk aandeel hebben in de pijn. Er is zelfs reden om aan te nemen dat triggerpoints aan de wortel liggen van vele 'echte' rugproblemen, zoals een verschoven of uitpuilende tussenwervelschijf, vanwege de spierspanning die ze in stand houden. Triggerpoints houden spieren verkort en onder spanning.

Excessieve spanning in de multifidi, rotatoren, en erector spinae spieren kunnen de wervelkolom samendrukken of een wervel uit zijn plaats trekken (subluxatie). Dit kan de uiteindelijke bron zijn van spinale stenose, de vernauwing van diverse ruimten en openingen in de wervelkolom, wat resulteert in samengedrukte zenuwen en wervelschijven.

### **Foutieve diagnose van rugpijn**

Röntgenfoto's waarop arthritis of geplette tussenwervelschijven te zien zijn worden vaak gebruikt om operatief ingrijpen bij rugklachten te rechtvaardigen. Travell en Simons wijzen erop dat het regelmatig voorkomt dat men dit soort abnormaliteiten vindt bij mensen die nooit last hebben van pijn in de rug. Met andere woorden, je kunt inderdaad last hebben van een geplette tussenwervelschijf of symptomen die lijken op

lumbale of cervicale stenose, terwijl triggerpoints in overbelaste spieren feitelijk de oorzaak zijn van de klachten.

Pijn die na een operatie blijft nazuren, vanuit myofasciale triggerpoints, kan voor zowel de arts als de patiënt heel ongrijpbaar en frustrerend zijn. Is het geen verontrustende gedachte dat triggerpoints misschien het enige is dat gecorrigeerd had moeten worden?

### **Verborgene gevaren van fysiotherapie**

Fysiotherapie in de vorm van lichaamsbeweging en rek en strekoefeningen om rugpijn te verminderen, kan de triggerpoints irriteren en verergeren. Als stretching niets uitmaakt is dat de reden.

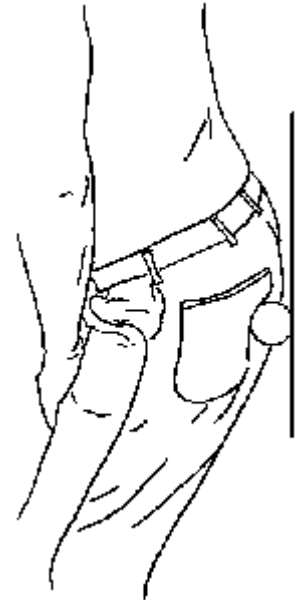
Pogingen om de buikspieren te versterken kunnen helemaal riskant zijn, als onvermoede triggerpoints in de buikspieren de onderliggende oorzaak van je rugklachten zijn. Lichaamsbeweging en rekoefeningen zijn waardevolle en effectieve vormen van therapie, maar kunnen de klachten verergeren als de triggerpoints niet eerst worden gedeactiveerd.

### **Natuurlijke remedie tegen rugpijn**

Triggerpointmassage is voor rugklachten de meest geëigende behandeling, zelfs als zich echte ruggengraatproblemen hebben ontwikkeld, omdat het direct naar de bron van het probleem gaat. Je moet slechts weten waar je de triggerpoints moet zoeken en welke techniek je hoort te gebruiken. Deactivering van triggerpoints stopt de pijn en stelt de spieren in staat zich weer te ontspannen, waardoor de spanning op de ruggengraat afneemt.

### **Zelfbehandeling van pijn in de onderrug**

In de de tekening rechts zie je de zelfbehandeling van onderrugpijn middels massage van de gluteus medius en maximus met een tennis of stuitbal tegen een muur:

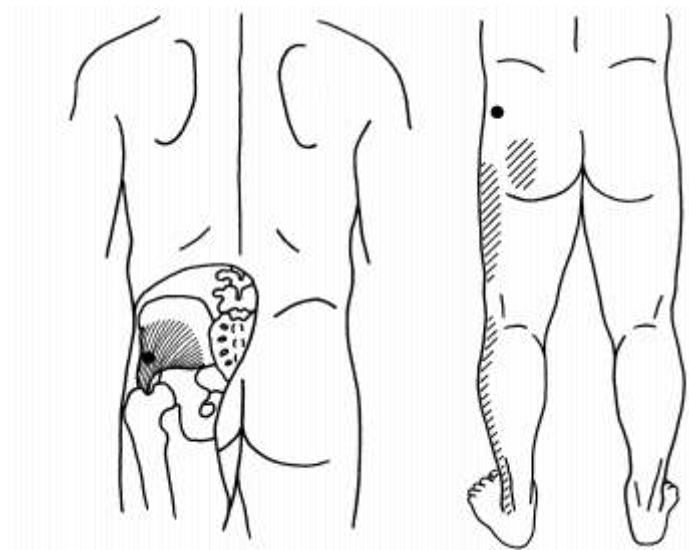


## Ischias, Piriformis Syndroom, Beklemming van de nervus ischiadicus, Tintelingen in de benen, Pijn in bil

De artsen Janet Travell en David Simons leggen in hun medische standaardwerk, *Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual*, uit dat myofasciale triggerpoints (kleine spierknoopjes) in overbelaste spieren in de billen feitelijk de belangrijkste oorzaak zijn van ischias.

### Afgeleide symptomen

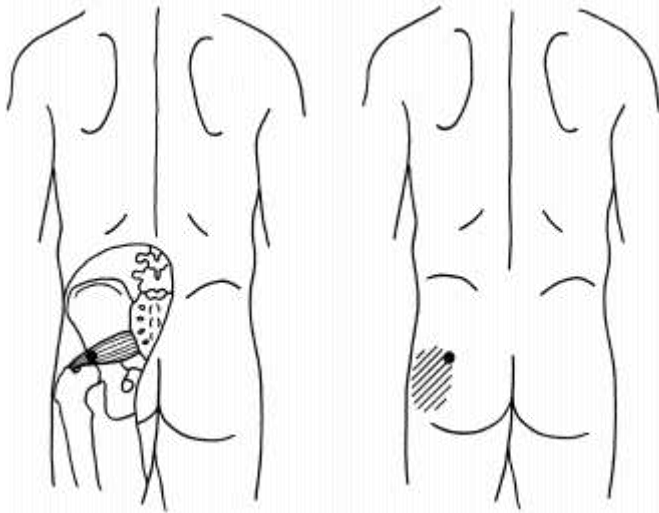
De symptomen van ischias zijn onder meer: pijn, gevoelloosheid, tintelingen, een brandend gevoel en overgevoeligheid in je onderrug, billen, heupen, en zelfs je benen, enkels en voeten. Pijn in deze gebieden wordt meestal afgeleid uit triggerpoints in de kleine bilspier. Zie de tekening hiernaast.



Triggerpoints in de piriformis, of peervormige spier, houden de spieren gespannen en keihard, waardoor ze beknelling van de Nervus ischiadicus veroorzaken. De pijn van triggerpoints in de piriformis is heftiger en elektrischer dan pijn van triggerpoints in de gluteus minimus. Deze voelt men in de achterkant van bovenbeen, kuit en voetzool. Er kunnen ook andere abnormale gevoelens zijn, zoals gevoelloosheid, tintelingen, een brandend gevoel of overgevoeligheid in een of meerdere van deze gebieden.

### Piriformis Syndroom

Een door triggerpoints verkorte en opgezwollen peervormige spier kan ook vele zenuwen en bloedvaten die uit het bekken komen, beknellen. Dit kan resulteren in een opgezet gevoel in billen, been, kuit, en voet. Bovendien kan een gespannen peervormige spier de geslachtszenuw beknellen, wat bij mannen impotentie en pijn in de geslachtsdelen kan veroorzaken en bij zowel mannen als vrouwen pijn in het rectale gebied. Men denkt dat een peervormige spier (zie hieronder) die bloedvaten en zenuwen die beknelt, verantwoordelijk is voor atrofie van bilspieren, dat wil zeggen dat een of beide billen 'wegkwijnen'.



Al decennia lang is deze groep van ischiassymptomen bekend als het "piriformis syndroom", alhoewel de oorzaak van het dikker worden van deze spier nooit goed begrepen werd. Ter behandeling van ischias werd de peervormige spier vaak vrijgemaakt door middels van een chirurgische ingreep.

Verbazigwekkend genoeg wordt deze ingreep nog steeds uitgevoerd door chirurgen die niet op de hoogte zijn van de effecten van myofasciale triggerpoints.

### **Foutieve diagnoses**

In de medische wereld gaat men er routinematig van uit dat ischias wordt veroorzaakt door druk op de nervus ischiadicus ten gevolge van een geplette tussenwervelschijf of een andere abnormaliteit in de wervelkolom. Operatie van de ruggengraat in een poging de oorzaak van de beknelling te vinden is heel gewoon, ook al komt het heel vaak voor dat de symptomen er niet door verdwijnen.

De artsen Travell and Simons geloven dat de traditionele medische oplossingen voor ischias en het piriformis syndroom nodeloos duur zijn en een onacceptabel hoog faalpercentage hebben. Triggerpoints behoren bovenaan de onderzoekslijst te staan wanneer men zoekt naar de oorzaken van pijn, gevoelloosheid en andere abnormale gevoelens in heupen en benen. Een grotere bekendheid van de myofasciale oorzaken van ischias kan vele onnodige operaties voorkomen.