

## Lumbago



### De quoi s'agit-il?

Le lumbago est une douleur dans le bas du dos. Il est très fréquent. Chez certaines personnes, il ne se manifeste qu'une seule fois, chez d'autres régulièrement. La douleur survient au bas du dos, dans la zone située entre les côtes inférieures et les fesses. Les mouvements peuvent alors être très douloureux. Se lever de sa chaise ou de son lit peut alors poser des problèmes. Les personnes souffrant d'un lumbago font le moins possible de mouvements de dos. Parfois elles ne peuvent même pas bouger leur dos.

### Comment l'éviter?

Un lumbago peut toujours revenir mais si vous suivez les conseils suivants, vous courez moins de risques.

- Veillez à être en bonne condition physique. Des promenades régulières à pied ou à vélo sont un bon moyen de garder votre dos en bonne forme. Une bonne condition physique exige aussi que l'on soit détendu; le stress fait souvent prendre une attitude crispée et cela augmente les risques de lumbago.
- Veillez à bien vous tenir. Dans la mesure du possible, tenez-vous droit lorsque vous marchez et lorsque vous êtes assis. Prenez un siège (haut) qui soutient votre dos et sur lequel vous êtes assis droit. Il est également important de changer de position; rester assis ou debout toute la journée dans la même position est vite une source de problèmes.
- Faites attention à votre dos lorsque vous soulevez quelque chose, c'est-à-dire: ne vous courbez pas mais soulevez les charges en pliant les genoux.

## Lage rugpijn

5

### Wat is het?

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit' genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit onder in de rug, in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral bewegen kan flink pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, is dan een hele toer. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms kunnen ze hun rug niet eens bewegen.

### Hoe kunt u het voorkomen?

Er is altijd kans dat lage rugpijn terugkomt, maar als u de volgende adviezen opvolgt, loopt u minder risico.

- Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.
- Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.

## Que faire?

- Si vous prenez de l'exercice, vos troubles disparaîtront plus rapidement. Si l'on a un lumbago, on doit rester en mouvement, malgré la douleur. La douleur ne signifie pas que quelque chose est endommagé. Lorsque la douleur diminue, vous pouvez progressivement faire des exercices plus longs et plus intenses. Il vaut mieux éviter de rester longtemps debout ou assis dans la même position.
- Il est déconseillé de se pencher brusquement en avant ou de soulever de lourdes charges lorsque l'on a un lumbago. Il vaut mieux que quelqu'un d'autre porte les sacs à provisions ou soulève votre enfant.
- Il vaut mieux éviter aussi de faire pivoter le bas de votre dos. Ne restez pas assis pour ramasser quelque chose qui se trouve par terre derrière vous, mais levez vous et ramassez l'objet en pliant les genoux. Pour vous lever de votre lit, procédez comme suit : roulez d'abord sur le côté ; toujours allongé, faites passer vos jambes par-dessus le bord du lit et poussez sur vos bras pour vous relever sur le côté.
- La douleur peut être apaisée par un peu de chaleur ; prenez par exemple une douche chaude ou utilisez une lampe à rayons infrarouges.
- En général, il n'est pas nécessaire de rester alité, mais on ne peut parfois pas faire autrement. Ne restez pas alité plus de deux jours sinon votre dos se raidira. Pour détendre les muscles de votre dos, vous pouvez placer des coussins sous vos genoux.
- Des analgésiques peuvent soulager la douleur, ce qui vous permettra de vous mouvoir plus facilement et plus doucement. Prenez de préférence du paracétamol. Si cela ne vous fait pas d'effet, vous pouvez essayer de prendre du diclofenac, de l'ibuprofène ou du naproxène.

## Quand faut-il consulter un médecin?

Consultez votre médecin généraliste:

- Si la douleur est insupportable alors que vous avez suivi les conseils ci-dessus;
- Si la douleur irradie vers la jambe et est perceptible jusque sous le genou;
- Si la douleur dans le bas du dos est accompagnée de picotements, d'une sensation de brûlure ou d'une douleur sourde dans un pied ou une jambe;
- Si la douleur dans le bas du dos est accompagnée d'une perte de force dans une jambe;
- Si la douleur dans le bas du dos est accompagnée de problèmes pour uriner;
- S'il n'y a aucune amélioration après deux semaines.

Si d'autres symptômes vous inquiètent, consultez alors votre médecin généraliste.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

- Beweging zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Doe het wel rustig aan: wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede activiteiten. Als de pijn minder wordt, kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Lang achter elkaar in dezelfde houding staan of zitten kunt u beter vermijden.
- Snel bukken of zwaar tillen is slecht bij lage rugpijn. Sjouwen met een zware boodschappentas of uw kind optillen, kunt u dus beter aan iemand anders overlaten.
- Draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Raap niet zittend iets van de grond op dat achter u ligt, maar sta op en buig door uw knieën. Opstaan uit bed doet u als volgt: eerst op uw zij rollen, liggend de benen over de rand slaan en dan uzelf met uw armen zijwaarts omhoog drukken.
- Warmte kan de lage rugpijn verzachten; neem bijvoorbeeld een warme douche of gebruik een infraroodlamp.
- Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kan het niet anders. Blijf niet langer dan twee dagen in bed, anders wordt uw rug stijf. Om uw rug te helpen ontspannen, kunt u kussens onder uw knieën leggen.
- Pijnstillers kunnen helpen. Ze verminderen de pijn, waardoor u zich weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen. Gebruik bij voorkeur paracetamol. Als dat niet helpt, kunt u diclofenac, ibuprofène of naproxène proberen.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de pijn, ondanks het opvolgen van de adviezen, ondraaglijk is;
- 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 voeten of benen;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij in één been minder kracht heeft;
- Als u lage rugpijn heeft en u krijgt problemen met plassen;
- Als er na twee weken nog steeds geen verbetering is opgetreden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder lage rugpijn, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers