

## Боль в пояснице



## Lage rugpijn

5

### Что это такое?

Боль в пояснице иногда называют «прострел». Это часто встречается. У некоторых это случается всего лишь один раз, а у других это происходит регулярно. Эта боль ощущается в нижней части спины, в области между нижними рёбрами и ягодицами. Особенно при движении испытываешь большую боль. Встать со стула или с кровати является целым мучением. Люди с болью в пояснице двигают спиной как можно меньше. Иногда они и не могут двигать спиной.

#### Как это можно предотвратить?

Всегда существует вероятность того, что боль в пояснице вернётся, но если последовать следующим советам, то риск уменьшается:

- Важно иметь хорошую физическую кондицию. Регулярно ходить пешком, плавать или кататься на велосипеде, с тем чтобы держать спину в форме. Хорошая кондиция связана и с расслаблением. Стресс приводит часто к напряжённой осанке, что увеличивает вероятность появления боли в спине.
- Обратите внимание на правильную осанку. Ходите и сидите, по возможности, прямо. Пользуйтесь (высоким) стулом, на который можно опереться и на котором можно прямо сидеть. Также важно менять положение: если целый день сидеть или стоять в одном и том же положении, вероятность появления проблем увеличивается.
- Обращайте внимание на спину, если вы что-то поднимаете. Это значит: не наклоняйтесь, а приседайте, когда вы что-то поднимаете.

### 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.

## Что вы можете предпринять сами?

- Благодаря движению вы быстрее избавитесь от своих жалоб. Человек с болью в пояснице должен двигаться, несмотря на боль. Боль не является признаком того, что что-то повреждено. Однако, не перегружайте себя: прогулки, езда на велосипеде и плавание являются подходящими мероприятиями. Если боль уменьшается, можете постепенно увеличивать нагрузку движением. Избегайте того, чтобы находиться долгое время в одном и том же сидячем или стоячем положении.
- При боли в пояснице вредно быстро наклоняться или поднимать тяжёлое. Поэтому лучше самой/ самому не носить тяжёлую сумку и не поднимать ребёнка.
- Избегайте вращательных движений спиной. Не поднимайте что-либо с полу в сидячем положении, если этот предмет находится сзади вас. Лучше поднимитесь и присядьте, чтобы поднять. Вставать с кровати следует следующим образом: сначала перевернитесь на бок, в лежачем положении перенесите ноги через край кровати и потом подтянитесь на руках в боковом направлении, чтобы приподняться.
- Тепло смягчает боль в пояснице. Примите, например, тёплый душ или пользуйтесь инфракрасной лампой.
- Лежать в кровати, в большинстве случаев, не является необходимостью, но иногда по другому не получается. Не лежите в кровати дольше, чем два дня, а то спина у вас станет совсем неподвижной. Чтобы расслабить спину, можно положить подушки под колени.
- Болеутолители помогают. Они уменьшают боль, что позволяет вам легче и свободнее двигаться. Лучше пользоваться парацетамолом. Если он не поможет, можно попробовать диклофенак, ибупрофен или напроксен.

## 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, ibuprofen of naproxen proberen.

## Когда обращаться к семейному врачу?

С семейным врачом необходимо связаться:

- Если боль, несмотря на выполненные советы, является невыносимой
- Если боль переходит на ногу, и вы её чувствуете даже ниже колена
- Если боль в пояснице сопровождается покалыванием, жжением и онемением в одной ноге или ступне
- Если боль в пояснице сопровождается отсутствием силы в одной ноге
- Если боль в пояснице сопровождается проблемами с мочеиспусканием
- Если через шесть недель у вас так и не наступило улучшение

Если присутствуют прочие симптомы, о которых вы беспокоитесь, посоветуйтесь с вашим семейным врачом.

## 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