

ئازاری خوارهوهی پشت

Lage rugpijn

5



ئەمە چیە؟

خەلک هەن سکالیان لە ئازاری خوارهوهی پشت هەبە، کە بە ھۆلەندی (spit) یشی پێدەئین. ھەندی کەس تەنھا بە کجار تووش دەبن، لەوانی تر بە بەردەوامی ئازارە کە سەر ھەلدەھێتتەوہ. ئازارە کە لە خوارهوهی پشتدا، ئیوان پەراسووی خوارهوه وکۆمدا. جو لئندنەوہ ئازاریکی زۆر دروست دەکات. ھەلسان لەسەر کورسیەک یا لە جیگای نووستن کاری زور قورسن. ئەو کەسانە ی ئەم ئازاریان ھەبە زۆر کەم پشتیان دەجولیننەوہ، تەنانت ھەندیکیان ناتوانن جولنەوہ بە پشتیان بکەن.

چۆن دەتوانیت تووشی ئەم جۆرە ئازارە نەبیت؟

ھەمیشە ئەگەری ئەو ھەبە کە ئازاری خوارهوهی پشت بگەریتتەوہ، ئەگەر ئامۆژگاریەکانی خوارهوه پەیرەو بکەیت ئەگەری گەرانیەوہی ئازارە کە کەمتر دەبیت.

- ئاگات لەباری تەندروستیت بیت، بەردەوام پیاسە و مەلە کردن یا پایسکل لیخورین یارمەتی باری پشت دەدەن، ھەر ھەوا خاوبونەوہ و ھیۆرکردنەوہش بەشیکە لە تەندروستییەکی باش، توندی وگرژی زۆرجار ھۆکارە بۆ وووشکی ورەقی لەشت و ئەگەری ئازاری پشت زیاد دەکات.
- ئاگات لە وەزعیەتی باشی لەشت بیت، روشتن و دانیشتن بە پشت چەماویەوہ مەکە. کورسیەکی بەرز بە کار بھێتە کە سەنەد بیت بۆ پشت و بتوانیت بە باشی لەسەری دانیشیت. گۆراندنی وەزعیەتی لەشت گرنە، ئەگەر ھەموو رۆژە کە لە ھەمان وەزعیەتدا دانیشیت یا بە پیۆہ بیت کیشەت بۆ دروست دەکات.
- لەکاتی ھەلگرتنی شتدا ئاگات لە پشت بیت: پشتت مەچەمێنەوہ و لەسەر ئەژنۆ خۆت دانەوینە بۆ ھەلگرتنی شتیک.

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.

خوت چي دهتوانيت بو بکەيت؟

- جۆلندنهوه هۆکاره که زووتر سکاڵکانت نه مېنيت. ئەو کەسهي نازاري خواروهي پشتي هەيه ده بېت بجۆلننهوه. نازار نيشانهي ئەوه نيه که زيان به شتتيک کهوتوه. به هيمي بجۆلننهوه: پياسه کردن، پايسکل ليخورين ومه له زور باشن. ئەگەر نازاره که که متر بوو دهتوانيت جۆلننهوه کانت له سەر خو زيادکەيت. باشتره که بۆماوه يکي دريژ له هه مان وه زعيه تدا رانه وستيت ودانه نيشيت.
- چه مانه وهي به په له وه لگرتني شتي قورس خراپن بو ئەم نازاره. هه لگرتني زه ميله يا کيسه ي قورسي بازار يا هه لگرتني مندا له که ت باشتره به کيکي تر بو ت بکا.
- باشتره خواروهي پشت نه سورنپته وه، شتتيک له زه وهي هه ل مه گر که له پشته وه کهوتوه، به لکو هه لسه وله سەر ئەژنۆ بچه مي ره وه. له جيگاي نوستن به م شيوه يه هه لسه: له پيشدا به سەر لا بسورنپره وه وبه پالکەوتنه وه رانت بخه ره سەر ليواري جيگاکه وله شت وده سته کانيشت به ته نيشته وه به رزکه ره وه.
- گه رمايي نازاره که هيوه تر ده کات، دوشيکي گه رم بکه يا گلۆپي infrared به کار به ينه.
- زۆربه ي جار پيوست به راکشاندن وپشوو له جيگادا ناکات، هەر چه نده جاريش هه يه که چاره ي ترت نيه. زياتر له دوو زۆژ له جيگادا مه مي نه ره وه، چونکه پشت ده ق ده گري ت. بو خاوکردنه وي پشت له پالکەوتندا سه رين بخه ره ژي ر ئەژنۆته وه.
- حه بي دژي نازار يارمه تيت ده ده ن و نازاره که که م ده که نه وه وده توانيت به خاوي ونه رمي جوله بکه يت. باشتره پاراسيته مو ل به کار به ينيت، ئەگەر سوودي نه بوو ده توانيت Naproxen يا Ibuprofen يا Diclofeance به کار به ينيت.

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.

کەي بۆلای پزیشکی مأل؟

- په يوه ندي به پزيشکی ماله وه ت بکه:
- ئەگەر نازاره که له گه ل په يره و کردني تاموژگاريه کانيشدا ته حه مول نه کري ت
 - ئەگەر نازاره که به ره وه رانت بروات وهه ست به نازاره که تا ئەژنۆت بکه يت
 - ئەگەر له گه ل نازاري خواروهي پشتدا هه ست به ميرووله کردن، سووتاوي بکه يت يا بيهه ستی پي ست هه بي ت له په کيک له قاچه کانت يا رانت
 - ئەگەر نازاري خواروهي پشت هه بي ت وهه ست بکه يت راتيکت لاوازتره له وي تر
 - ئەگەر نازاري خواروهي پشت هه بي ت وکيشه ي مي زکردنت هه بي ت
 - ئەگەر داوي ۶ هه فته باشتر نه بويت

ئاگاداري پزيشک بکه ره وه ئەگەر ئەعرازي ترت هه بوو که ببته مایه بي دلنایيت.

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