



Lage rugklachten

Algemeen

Lage rugpijn is een veelvoorkomende klacht. Wanneer lage rugpijn langer dan drie maanden aanhoudt, is er sprake van chronische rugpijn. Als er geen aantoonbare ziekte of beschadiging te vinden is die de pijn veroorzaakt, zoals bij een hernia, wordt dit aspecifieke idiopathische lage rugpijn genoemd. De pijn wordt mogelijk veroorzaakt door een stands- en/of functieafwijking van de voeten en/of benen, of door een beenlengteverschil.

Klachten

- pijn in de lage rug (oppervlakkig of dieper in de rug)
- de pijn doet zich op verschillende momenten voor, maar verergert bij belasting

Diagnose door uw podotherapeut

Als pijnklachten zich voordoen tijdens staan, lopen en/of sporten, is er mogelijk een verband met de voetfunctie.

Uw podotherapeut zal dit onderzoeken door middel van:

- het lokaliseren van de pijn en het onderzoeken van de onderliggende oorzaken
- loopanalyse, waarbij gekeken wordt of er een verstoring is in de bewegingsketen (voet-, been-, knie- of heupfunctie) waardoor de lage rugklachten worden veroorzaakt, versterkt en onderhouden

Therapie

Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of voetfunctie, dan kunnen er podotherapeutische inlays worden vervaardigd. Daardoor worden de voeten gecorrigeerd en ondersteund tijdens het staan en lopen. Ook kan uw podotherapeut u een schoenadvies geven. Daarbij let de therapeut onder andere op de stevigheid, hakhoogte en buigzaamheid van de schoenen. Als het nodig is, wordt er samenwerking met de fysio-, oefen- of manueeltherapeut gezocht. Mogelijke spierproblemen of blokkades kunnen dan worden behandeld. Ook is een combinatie met ondersteunende therapieën mogelijk, zoals gewichtsvermindering, (tijdelijk) beperkt sporten, rek- of stabiliteitsoefeningen. Zes tot tien weken na het onderzoek en start van de therapie komt u opnieuw langs bij de podotherapeut voor een controle.

Herstel

Bij 79% van de patiënten zijn de klachten na de behandeling minder geworden, 11% is na acht weken klachtenvrij. In de meeste gevallen zijn podotherapeutische inlays blijvend nodig.