



De behandeling van acute lage rugpijn met zenuw- wortelpijn

Informatie voor patiënten

WAT IS UW PROBLEEM?

U bent naar het ziekenhuis gekomen omdat u last hebt van plotse of recent opgekomen lage rugpijn met uitstralingspijn in het been. Aanwijzingen opsporen van een ernstige onderliggende aandoening, zoals bv. een tumor of fractuur, is bij lage rugpijn altijd de eerste stap.

De arts van de spoedgevallendienst heeft u grondig bevraagd en onderzocht. Op basis daarvan acht de arts het weinig waarschijnlijk dat uw pijn veroorzaakt wordt door een ernstige onderliggende oorzaak die – zonder directe behandeling – gevaarlijk kan zijn.

Als tweede stap wordt nagegaan wat de oorzaak is van uw beenpijn. Dit kan uitstralende pijn zijn vanuit spieren of gewrichten, maar in uw geval lijkt de beenpijn voort te komen uit irritatie van een zenuwwortel in de lage rug. Zenuwwortelpijn - ook ischias genoemd - kan veroorzaakt worden door een discushernia in de rug of door een vernauwing omwille van artrose. De mate van pijn staat niet gelijk aan de mate van zenuwwortelirritatie. In deze fase is de aanwezigheid van krachtsvermindering in uw been de meest bepalende factor voor de verdere behandeling. In uw geval werd er geen belangrijke krachtsvermindering vastgesteld. Gevoelsstoornissen kunnen aanwezig zijn, maar bepalen uw behandeling niet op dit moment.

WAAROM WORDT ER GEEN RADIOLOGISCH ONDERZOEK UITGEVOERD?

Uit ervaring en studies blijkt dat de uitstralingspijn in het been meestal spontaan verbetert. Radiologisch onderzoek (RX, CT- of MR-scan) in geval van niet-specifieke acute (mechanische) lage rugpijn met zenuwortelpijn kan wel de discushernia of vernauwing door artrose aantonen, maar dit zal in dit stadium geen invloed hebben op de te volgen behandeling en op uw herstel.

HOE WORDT HET PROBLEEM AANGEPAKT?

Uw rug- en beenpijn zal waarschijnlijk vanzelf verbeteren. Dit kan wel enkele weken duren. De beste aanpak om die verbetering te bevorderen, bestaat uit een aantal maatregelen:

- X** Voer zo snel mogelijk uw gewone dagelijkse activiteiten weer uit. Hou hierbij rekening met de (pijn)signalen van uw lichaam en doseer uw activiteiten indien nodig. Geen enkele houding of activiteit is echt verboden, maar vermijd activiteiten die nadien meer pijn geven gedurende enkele uren.
- X** Uit onze ervaring blijkt dat rondstappen en regelmatig wisselen van houding meestal pijnverlichtend werken. Warmte kan eveneens comfort bieden. Lang zitten en voorovergebogen staan zullen uw pijn eerder doen toenemen.
- X** Bij erge pijn kunt u kort op uw rug gaan liggen met de heupen en de knieën geplooid in een hoek van 90 graden. Langdurige bedrust is echter nadelig voor de rug.

- X Als medicatie gewenst is, kan een ontstekingsremmer nuttig zijn in de beginfase van uw pijn. Indien nodig, kunt u voor bijkomende pijnstilling paracetamol (maximaal vier keer per dag 1 gram) en/of tramadol nemen. Neem medicatie altijd in overleg met een arts. Pijnstillers hebben als doel dat u uw dagelijkse activiteiten vlotter kan uitvoeren, maar doseren blijft van belang. Het is niet de bedoeling dat u over uw grenzen gaat door pijnstillers te nemen.
- X Vermijd het gebruik van een korset.
- X Hervat uw werk zodra het kan.
- X Uit onderzoek blijkt dat andere zaken in uw leven mogelijk een invloed hebben op de pijn. Zo kunnen o.a. emoties zoals somberheid en/of overmatige angst bij het uitvoeren van activiteiten of bewegingen nadelig zijn voor uw herstel. Raadpleeg uw huisarts als u deze signalen bemerkt.

Blijf actief, dat biedt de beste garanties op een vlot herstel.

Deze medische inzichten zijn ook bij uw huisarts bekend. Uw huisarts wordt per brief ingelicht over uw bezoek aan de spoedgevallendienst.

Indien nodig, wordt op de spoedgevallendienst werkongeschiktheid voorgeschreven voor een korte periode, eventueel te verlengen door uw huisarts.

WAT MOET ER NU GEBEUREN?

De kans is groot dat de pijn geleidelijk spontaan wijkt.

Breng na één week een bezoek aan uw huisarts. Hij zal u met raad en daad bijstaan. Wees geduldig.

Ga sneller naar uw huisarts bij uitbreiding van het gebied van de pijn of de gevoelsstoornissen.

Is de ernst van de pijn te groot, dan kan uw huisarts snel toegang krijgen tot UZ Leuven, meer bepaald tot de consultatie van het zorgprogramma wervelkolomaandoeningen. Daar kunnen maatregelen bekeken worden om het comfort te verhogen, zoals medicatie, kinesitherapie en/of zenuwwortelinfiltraties.

Blijft de pijn desondanks aanslepen, dan behoort een operatie tot de mogelijkheden vanaf zes weken na het ontstaan van de uitstralingspijn. In deze fase kan uw huisarts voor een advies snel toegang krijgen tot de heelkundige consultaties neurochirurgie of orthopedie. Indien nodig, wordt er een scan genomen, zeker als er een infiltratie of ingreep wordt overwogen. U kunt een afspraak maken via het telefoonnummer 016/34 25 60.

WAAR MOET IK OP LETTEN?

Kom terug naar de spoedgevallendienst

- Als er krachtsvermindering in de voeten of benen ontstaat, zelfs als dat gepaard gaat met vermindering van de pijn. Dit betekent dat u uw voet niet meer goed op en neer kan bewegen, niet meer op uw hielen of tenen kan staan of een doorzakkingsgevoel ter hoogte van de knie heeft.
- Als u gevoelsstoornissen (verminderd gevoel, tintelingen) hebt in de regio van het zitvlak, de aars of de geslachtsdelen.
- Bij plas- en/of stoelgangsproblemen.
- Bij erectiestoornissen.

MEER INFO

Praktische tips en oefeningen vindt u in de brochure 'Houdings- en bewegingsadvies bij acute klachten aan rug of nek' of via www.uzleuven.be/zorgprogramma-wervelkolomaandoeningen.

Met vragen kunt u uiteraard ook altijd bij uw huisarts terecht.

© juni 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de diensten fysische geneeskunde, neurochirurgie en orthopedie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700458.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

