



Krijg de rug weer op de rails

Zélf aan de eigen gezondheid werken, zélf de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen lichamelijke welzijn; daar begint het mee, dat staat voorop. Maar desondanks ontspoord de rug wel eens. En dan is er onderhoud nodig om de rug weer op de rails te krijgen. U heeft dan de hulp nodig van andere specialisten, ook al om te voorkomen dat u mijn hulp nodig heeft.

Dit heet conservatieve therapie, in tegenstelling tot operatieve therapie. Ik ga in vogelvlucht een aantal hulpverleners met u doornemen die u bij rugklachten kunt raadplegen. Het zal overigens niet lukken alle varianten voorbij te laten komen. Ook is deze column niet bedoeld als een wetenschappelijk verhaal, maar als een poging de verschillende behandelmethodes voor u als patiënt begrijpelijk en inzichtelijk op een rijtje te zetten. Bij iedere hulpverlener zal een intake bestaan uit een gesprek over de klachten en een onderzoek. De verschillen zullen liggen in de aanpak van de behandeling.

Fysiotherapeuten hebben als doel het lichaam sterker te maken, meer geschikt voor de alledaagse werkzaamheden. Het oogmerk ligt op spierfunctie, coördinatie en samenwerken van de systemen. Een fysiotherapeut helpt u op weg naar een beter functioneren van de spieren. Fysiotherapie is dan ook ideaal te combineren met workouts in een fitnesscentrum, vooral bij het opstarten van de therapie. Fysiotherapie is meestal een combinatie van zelf meedoen en iets laten doen door de therapeut.

Bij **chirotherapie** gaat het erom *scheefgroei* te corrigeren. Door het doelgericht inzetten van een beweging wordt door de therapeut een disbalans in het lichaam gecorrigeerd. Net als bij fysiotherapie wordt er bij chiropraxie vaak maar lang niet uitsluitend aan de wervelkolom gewerkt.

Orthomaneuele therapie is een behandeling die na een uitgebreid onderzoek de plekken waar een correctie nodig is met een doelgerichte maar subtiele impuls beïnvloedt. Daarmee wordt het lichaam aangespoord de verdere correctie zelf door te voeren.

Het is niet altijd mogelijk om bij acute rugpijn bovenstaande therapieën effectief in te zetten. Dan is er eerst een **pijnbehandeling** nodig. We maken onderscheid tussen behandeling van acute pijn en van chronische, lang aanhoudende pijn. Meestal gaat **acute pijn** gepaard met een irritatie, een zwelling, bijvoorbeeld een gezwollen enkel. Begin met paracetamol dat met een paar ontstekingsremmers, zoals ibuprofen of diclofenac, gedurende enkele dagen gecombineerd mag worden. Let op: ontstekingsremmers veroorzaken wel eens maagklachten, dus niet te lang innemen. Ook helpt eenvoudig koelen direct op de plek waar de pijn zit.

In Nederland is het beleid erop gebaseerd vrij vroeg met oxycodon en andere morfinehoudende medicamenten te werken. Voor mij is dat wat zwaar geschut voor een meestal mechanisch probleem aan de rug. Vroeger werd morfine alleen bij onbehandelbare pijnen gegeven, bijvoorbeeld als gevolg van vergevorderde kanker. Tegenwoordig wordt morfine zélf als behandeling gezien. Ik vind het beter aan de oorzaak te werken dan met morfine de mantel der pijnstilling eroverheen te leggen.

Belangrijk is dat elk medicament niet langer dan strikt noodzakelijk wordt gegeven. Probeer dus af en toe hoe het zónder gaat. Meestal gaan de medicamenten in de vorm van pillen of tabletten/capsules via de maag. Maar met behulp van injecties kan de werking verbeterd worden door het medicijn direct bij de oorzaak van de pijn - die dan wel met een MRI moet zijn aangetoond - in te brengen.

Chronische pijnen zijn een heel ander verhaal. Dat zijn pijnen waarvoor geen specifieke oorzaak te vinden is. Of pijnen die gebleven zijn nadat de eigenlijke oorzaak weg is. Vaak is dat een probleem met de lange wachttijden in Nederland: de hernia gaat na maanden eindelijk vanzelf weg. De zenuw heeft echter zo lang druk en pijn ondervonden, dat het allemaal in het geheugen gebrand is. Oftewel: hernia weg, pijn blijft. Dat is heel vervelend, want dan is er niets meer weg te nemen en je kunt de zenuw zelf helaas niet vervangen. Dan probeert de pijnpoli met Lyrica of met elektrische stroom de gevoeligheid van de zenuw te verminderen.

U ziet: voorkomen is beter dan genezen. Zorg ervoor dat uw rug op de rails blijft.

Drs. Patrick Simons, neurochirurg

De eerder verschenen columns vindt u op www.hernia-weg.nl.