

## ألم أسفل الظهر

## Lage rugpijn

5

### ما هي؟

يُسمى ألم أسفل الظهر كذلك «Spit» (ألم مفاجئ في أسفل الظهر). يعاني منه أناس كثيرون، بعضهم لمرة واحدة، وعند البعض يعود باستمرار. يتواجد هذا الألم في أسفل الظهر في المنطقة بين الأضلاع السفلى والمقعدتين. خاصة التحرك يمكن أن يسبب ألما كثيرا. الوقوف من كرسي أو مغادرة السرير يتطلبان مجهودا كبيرا. الأشخاص الذين يعانون بألم في أسفل الظهر يحركون هذا الأخير أقل قدر ممكن. أحيانا لا يستطيعون تحريك ظهرهم بتاتا.

### كيف يمكنك تجنبه؟

هنالك دائما فرصة لعودة ألم أسفل الظهر، لكن إذا تبتعت النصائح التالية، تكون فرصة عودته أقل.

- احرص على حالة جسدية جيدة. التجول باستمرار، السباحة أو الركوب على الدراجة العادية يساعدون على الاحتفاظ بظهر قوي. حالة جسدية جيدة تكون مجدية باسترخاء. التوتر يسبب وضعية متوترة وهذا ينمي نسبة الإصابة بألم الظهر.
- انتبه أن تكون وضعية الجسد جيدة. تمشى واجلس أكبر قدر ممكن والجسم مستقيم. استعمل كرسيًا (عاليا) والذي يساند ظهرك وتجلس عليه وأنت مستقيم الوضع الجسدي. يغير الوضع هو مهم كذلك. اتخذ نفس الوضع خلال الجلوس والوقوف طوال اليوم بسبب مشاكل بسرعة.
- انتبه لظهرك عند حملك لشيء. يعني هذا: لا تنحني بظهرك، بل انحنِ على ركبتيك إذا أردت رفع شيء.

### 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.

## ماذا يمكن أن تفعله بنفسك ؟

- الحركة تساعد على التخلص مبكرا بالألم. فرد يعاني بهذا الألم عليه أن يبقى في حركة بالرغم من الألم. هذا الأخير لا يعني أن شيئاً قد تضرر. عليك توخي الحذر: التجول، الركوب على الدراجة العادية والسباحة أنشطة جيدة. إذا خفّ الألم، يمكنك توسيع حركاتك تدريجياً. من الأفضل تفادي الوقوف أو الجلوس في وضع واحدة لمدة طويلة.
- الانحناء بسرعة أو حمل شيء ثقيل سيئان في حالة ألم أسفل الظهر ومن الأحسن أن يتكلف شخص آخر بحمل اللوازم من السوق أو رفع ابنك.
- من الأفضل كذلك تفادي دوران أسفل الظهر. لا تمسك شيئاً موجوداً على الأرض وراءك وأنت جالس، لكن عليك الوقوف وأنحن على ركبتيك. مغادرة السرير تقو به كالتالي: الدوران على جانبك، تحريك ساقيك على جانب السرير وأنت مستلقٍ على السرير وادفع بذراعيك جانبياً على السرير لكي تقف.
- يمكن للحرارة أن تخفف من ألم أسفل الظهر: قم بأخذ حمام ساخن مثلاً أو استعمل مصباح أشعة تحت الحمراء.
- غالباً ما تكون الراحة في السرير غير ضرورية، لكن أحياناً ليس هنالك أي بديل. لا تمكث أكثر من يومين في السرير. وإلا أصبح ظهرك متصلباً. لمساعدة ظهرك على الاسترخاء، يمكنك وضع وسائد تحت ركبتيك.
- يمكن لمهدئات الألم المساعدة. يُخفّف الألم، الذي يجعلك تتحرك بسهولة وليونة مجدداً. من الأفضل تناول «براسيتامول». إذا لم تساعد تناول «Ibuprofen»، «Diclofenac» أو «Naproxen».

## 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.

## متى تذهب إلى طبيب الأسرة ؟

- اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:
- إذا كان الألم لا يمكن تحمله بالرغم من تتبع النصائح،
  - إذا كان الألم ينتشر حتى يصل إلى الساق و تحس به حتى أسفل الركبة،
  - إذا كنت تعاني بالألم في أسفل الظهر مصحوباً بإحساس تلاًلاً (رعشة)، حرق أو صم في واحد من الرجلين أو الساقين،
  - إذا كنت تعاني بالألم في أسفل الظهر مصحوباً بقوة أقل في ساق واحدة،
  - إذا كنت تعاني بالألم في أسفل الظهر مصحوباً بمشاكل في التبول،
  - إذا لم يكن هنالك تحسناً بعد بعد أسبوعين.
- إذا كانت هنالك أعراضاً أخرى تقلقك، فاستشر إذن طبيب الأسرة الخاص بك.

## 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

• Uitgave van de gezamenlijke MOA-stichtingen • Coördinatie: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland

• Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder lage rugpijn, maart 2003 • Illustraties: Spoetnik, Groningen • GGD Nederland Postbus 85300 3508 AH Utrecht • Juni 2006