

# 腰痛

# Lage rugpijn

5



## 症状时什么?

下背疼痛在医学上也称之为腰痛。这种疾病经常出现。有的人只有过一次，有的人则经常有。腰痛主要是背部疼痛，即臀部和最下的脊椎骨之间。走动时引起疼痛。从椅子上起身，或者从床上起床都很难。有腰痛的人尽量减少腰部的活动。有时他们的腰无法动弹了。

### 如何预防?

腰痛可能会旧病复发，但是如果您听从以下建议可以减少发病的机会。

- 保持身体健康。经常散步、游泳或者骑自行车可以很好地保持您腰部的健康。保持健康，放松也必不可少。压力引起身体紧张，背痛的可能性增加。
- 注意保持良好的姿势。走路时坐着都尽可能保持上身直立。选择带背的高座椅，这样可以坐直。同时变换姿势也很重要。整天以相同的姿势坐着或者站立容易引起问题。
- 向上提东西时注意。也就是说：当你需要举起东西时，不要弯腰，让膝部下沉。

## 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.

## 您自己能做些什么？

- 运动可以尽早解除你的病痛。尽管有时疼痛，腰痛患者应该坚持活动，疼痛并不意味着身体的什么部位损伤了。但运动时要小心运动量：散步、骑自行车和游泳都是很好的活动。如果疼痛减轻，可以慢慢地加大运动量。尽量减少长时间处于同一站姿或者坐姿。
- 快速俯身或者提重物都对腰痛患者不利。手提一大包的东西或者把孩子抱起来等最好让他人去做。
- 最好避免转动腰身。当您坐在椅子上时，不要转身去拾起在你身后地上的东西，而是先站起身来，再弯下身子。从床上起身时，请按以下方式：首先侧身躺着，脚平放在床沿，然后起身。
- 热能减轻腰痛。比如，洗一个热水澡或者使用红外线灯照射。
- 大部分情况不用卧床休息，但有时又不得不如此。卧床休息不得超过两天以上，否则你的背部变得僵硬。为了使背部放松，可以在膝下垫枕头。
- 止痛药能有效。它们可以减轻疼痛，这样你可以更方便、更便捷地运动。最好使用扑热息痛药（Paracetamol），如果这不管用，可以试一试布洛芬解热镇痛药（ibuprofen），双氯芬酸解热镇痛药（diclofenac），奈普生（Naproxen）止痛药。

## 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.

## 什么时候去看私人医生？

在以下情况去看私人医生：

- 尽管您听从了建议，但疼痛无法忍受
- 如果疼痛扩展到腿部、膝下都能感觉到
- 如果你腰痛，同时一条腿或者一只脚感觉麻木、灼热或者无冷热感觉
- 如果你腰痛，同时一条腿乏力
- 如果你腰痛，同时小便困难
- 如果两个星期之后仍未改善

当出现其他令人担心的症状时，您可征求医生的意见。

## 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