

## Dhabar xanuun hoose



### Maxey tahey?

Dhabar xanuunka hoose 'spit' ayaa mararka qaarkood lagu magacaabaa. Waana wax badaanaa dadka ku dhaca. Dadka qaarkood mar qura ayuu qabtaa, qaar kala-na wuu ku soo noqnoqdaa. Xanuunku dhabarka halkiisa hoose ayuu hayaa, taasoo macnaheedu tahey inta u dhaxeyso labada bari iyo lafaha feeraha labada u hoosey-sa. Qaasatan dhaqdhaqaaqidda ayaa xanuun saa'id ah kuugu qaban karta. Kursi ama sariir kasoo kicid ayaana buuro dumis kuugu noqon kara. Dadka dhabar xanuunka hoose qaba, dhabar dhaqaajintoodu wey yar tahey. Marmarna dhabar-kooda maba dhaqaajin karaan.

### Sideed uga hortegi kartaa?

Mar walba waxaa dhici karta in dhabar xanuunku soo laabto, laakiin haddii aad tallaabooyinka soo socda raacdo, riskigu wuu yaraanayaa.

- Ku dadaal in xaaladda jirkaagu wanaagsanaato. Si joogto ah u socosho, dabaa-lasho ama baaskiil kaxeyn ayaa ah jid fiican oo aad dhabarkaaga ku adkeyn kartid. Inuu jirkaagu adkaado waxaa xitaa ka mid ah firfircooneynta jirka (nasasho); welwelka/fekerka waxey badanaa sababaan jirka oo giijsima, taasoo iyaduna jaaniska dhabar xanuunka sii kordhisa.
- Ka taxadar habka jirkaagu u taagan yahey. Intii karaankaaga ah si toosan u soco una fadhiiso. Isticmaal kursi dheer oo meel dhabarka la saarto leh, oo aad si toosan ugu fadhiisan kartid. Xitaa waxaa muhiim ah inaad qaabkaaga bed-bedishid; maalinta oo dhan isku si u fadhi ama u taagnow dhibaato ayey keeneysaa.
- Markaad wax qaadid dhabarkaaga ka taxadar. Taas waxey ka macno tahey, dhabarkaaga ha qalloocin, ee jilbahaaga laab haddii aad wax qaadeysid.

## Lage rugpijn

5

### 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.

## Maxaad adigu iskaa uga qaban kartaa?

- Dhaqdhaqaaqiddu waxey suura gelisaa inuu xanuunku si dhaqsiya ah kuu daayo. Qofkii dhabar xanuun hoose qaba waa inuu mar walba dhaqdhaqaaqaa inkasta oo uu xanuunsanayo. Xanuunka macnahiisu ma aha in meelo dhaawacmayaan. Laakiin deganaan sameey: socosho, baaskiil wadid iyo dabaalasho ayey in la sameeyo wanaagsan tahey. Hadduu xanuunku yaraado, dhaqdhaqaaqagii tartiib-tartiib ayaad usii ballaarin kartaa. Inaad qaab isku mid ah waqti badan u taagnaatid ama u fadhisid iska ilaali.
- Dhaqso u fooraarsasho ama wax culus qaadid/xambaarid uma fiicna dhabar xanuunka hoose. Sidaas darteed aya waxaa habboon inaad qaadidda bac adeeg ka buuxo ama xambaaridda cunugaaga aad dadka kale u dhaaftid.
- Waa inaad xitaa iska ilaalisaa inaad adigoo dhabar hoose uun ka wareegsanaya aad sii jeeto. Adigoo fadhiya wax gadaashaada yaalla hasoo qabanin, laakiin intaad istaagto jilbahaaga laab. Waxaad sariirta uga soo degi kartaa sida soo socota: marka hore dhinac isku gedi, adigoo jiifa lugaha geeska sariirta ka rid, oo markaas adigoo gacmahaaga cuskanaya gees-gees u kac.
- Qandicintu dhabar xanuunka hoose wey debcin kartaa; samey tusaale ahaan qubeys biyo qandac ah ama isticmaal nalka tamarta guduudka.
- Inaad sariir u fuushid badanaa looma baahna, laakiin marmar xal kale ma leh. In laba maalmood ka badan sariirta ha saarnaan, haddii kale dhabarkaagu wuu adkaanayaa. Si aad dhabarkaaga culeyska uga qaado, barkimo ayaad jilbahaaga hoostooda dhigi kartaa.
- Xanuun jibiyayaashu (kaniiniyada) wey ku caawin karaan, xanuunka ayey yareeyaan, taasoo dhaqdhaqaaqiddii kuu fududeysa. Waxaa habboon inaad paracetamol istic maashid. Hadduu ku caawin waayana waxaad isku dayi kartaa diclofenac, ibuprofen ama 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.

## Goorma ayey tahey inaad dhaqtarka reerka

### (huisarts) aaddo?

La xiriir dhaqtarkaaga reerka:

- Haddii xanuunku, inkasta oo aad taladii raacday, uu midaan loo adkeysan karin noqdo;
- Hadduu xanuunku lugtaada u gudbo, oo ilaa jilbkaaga hoostiisa laga dareemayo;
- Haddii dhabar xanuun hoose ku hayo oo dareen jareyn/kabaabyo, gubasho of dareen la'aan ah aad mid lugahaaga ama cagahaaga ka mid ah ka dareemeysid;
- Haddii dhabar xanuun hoose ku hayo oo aad mid lugahaaga ka mid ah tamar yari ka dareemeyso;
- Haddii uu dhabar xanuun hoose ku hayo oo aad dhinaca kaadida dhibaato kala kulanto;
- Haddii 2 wiig/sitimaan kadib eysan xaaladdadu weli soo fiicnaanin.

Haddii ey xanuuno (waxyaabo kale) oo aad ka welwelsan tahey jiraan la tasho dhaqtarkaaga reerka.

## 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