

ئازاری خوارهوهی پشت

Lage rugpijn

5



ئەمە چیه؟

خەلک هەن سکالیان لە ئازاری خوارهوهی پشت هەبە، کە بە ھۆلەندی (spit) یشی پیدەلین. ھەندی کەس تەنھا یە کجار تووش دەبن، لەوانی تر بە بەردەوامی ئازارە کە سەر ھەلدەھینیتەوہ. ئازارە کە لە خوارهوهی پشتدا، ئیوان پەراسووی خوارهوه وکۆمدا. جو لندەوہ ئازاریکی زۆر دروست دەکات. ھەلسان لەسەر کورسیەک یا لە جیگای نووستن کاری زور قورسن. ئەو کەسانە ی ئەم ئازارەیان ھەبە زۆر کەم پشتیان دەجولیننەوہ، تەنانت ھەندیکیان ناتوانن جولنەوہ بە پشتیان بکەن.

چۆن دەتوانیت تووشی ئەم جۆرە ئازارە نەبیت؟

ھەمیشە ئەگەری ئەو ھەبە کە ئازاری خوارهوهی پشت بگەریتەوہ، ئەگەر ئامۆزگاریەکانی خوارهوه پەیرەو بکەیت ئەگەری گەرانیەوہی ئازارە کە کەمتر دەبیت.

- ئاگات لەباری تەندروستیت بیت، بەردەوام پیاسە و مەلە کردن یا پایسکل لیخورین یارمەتی باری پشت دەدەن، ھەر ھەو ھا خاوبونەوہ و ھیۆرکردنەوہش بەشیکە لە تەندروستیتەکی باش، توندی وگرژی زۆرجار ھۆکارە بۆ وووشکی ورەقی لەشت و ئەگەری ئازاری پشت زیاد دەکات.
- ئاگات لە وەزعیەتی باشی لەشت بیت، رویشتن و دانیشتن بە پشت چەماویەوہ مەکە. کورسیەکی بەرز بە کار بھینە کە سەنەد بیت بۆ پشت و بتوانیت بە باشی لەسەری دانیشیت. گۆراندنی وەزعیەتی لەشت گرنەگە، ئەگەر ھەموو رۆژە کە لە ھەمان وەزعیەتدا دانیشیت یا بە پیۆہ بیت کیشەت بۆ دروست دەکات.
- لەکاتی ھەلگرتنی شتدا ئاگات لە پشت بیت: پشتت مەچەمپنەوہ و لەسەر ئەژنۆ خۆت دانەوینە بۆ ھەلگرتنی شتیک.

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.

خۆت چى دەتوانىت بۆ بکهىت؟

- جۆلدىنەوه ھۆكارە كە زووتر سكالكانت نەمىنەت. ئەو كەسەى ئازارى خوارهوهى پشتى ھەيە دەيىت بچولتەتەوه. ئازار نىشانەى ئەوه نىە كە زيان بەشتىك كەوتەوه. بە ھىمنى بچولتەتەوه: پىياسەكردن، پايىسكل لىخورىن ومەلە زۆر باشن. ئەگەر ئازارەكە كەمتر بوو دەتوانىت جۆلنەوهكانت لەسەر خۆ زىادكەيت. باشترە كە بۆماوھىكى درىژ لەھەمان وەزىيەتدا رانەوھستىت و دانەنىشىت.
- چەمانەوهى بەپەلە ھەلگرتنى شتى قورس خراپن بۆ ئەم ئازارە. ھەلگرتنى زەمبەلە يا كىسەى قورسى بازار يا ھەلگرتنى مندالەكەت باشترە يەككىكى تر بۆت بكا.
- باشترە خوارهوهى پشتت نەسورنپتەتەوه، شتىك لەزەوهى ھەل مەگرەكە لە پشتەوه كەوتەوه، بەلكو ھەلسە ولەسەر ئەژنۆ بچەمپىرەوه. لە جىگاي نوستن بەم شتۆھەيە ھەلسە: لەپىشدا بەسەر لا بسورپىرەوه وبە پالکەوتنەوه رانت بخەرە سەر لىوارى جىكاكە ولەشت و دەستەكانىشت بە تەنىشتەوه بەرزكەرەوه.
- گەرمايى ئازارەكە ھىوھتر دەكات، دوشىكى گەرم بکە يا گلۆپى infrared بەكار بھىنە.
- زۆربەى جار پىويست بە راکشاندن وپشوو لە جىگادا ناکات، ھەر چەندە جارپىش ھەيە كە چارەى تەرت نىە. زياتر لە دوو زۆژ لە جىگادا مەمپنەرەوه، چونكە پشت دەق دەگرىت. بۆ خاوكردنەوهى پشتت لە پالکەوتنەوه سەرىن بخەرە ژىر ئەژنۆتەوه.
- حەبى دژى ئازار يارمەتت دەدەن وئازارەكە كەم دەكەنەوه و دەتوانىت بە خاوى ونەرمى جۆلە بکەيت. باشترە پاراسىتەمۆل بەكار بھىنەت، ئەگەر سوودى نەبوو دەتوانىت Naproxen يا Ibuprofen يا Diclofeance بەكار بھىنەت.

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.

كەى بۆلاى پزىشكى مال؟

- پەيوھندى بە پزىشكى مالەوھت بکە:
- ئەگەر ئازارەكە لەگەل پەيرەو كردنى ئامۆزگارىيە كانىشدا تەحەمول نەكرىت
 - ئەگەر ئازارەكە بەرەوه رانت بروت وھەست بەئازارەكە تا ئەژنۆت بکەيت
 - ئەگەر لەگەل ئازارى خوارهوهى پشتدا ھەست بە مپروولەكردن، سووتاوى بکەيت يا بپھەستى پىستت ھەبىت لە يەككىك لە قاچەكانت يا رانت
 - ئەگەر ئازارى خوارهوهى پشتت ھەبىت وھەست بکەيت رانپكت لاوازترە لەوى تر
 - ئەگەر ئازارى خوارهوهى پشتت ھەبىت وكىشەى مپزكردنت ھەبىت
 - ئەگەر داوى ۶ ھەفتە باشتر نەبووت

ئاگادارى پزىشك بکەرەوه ئەگەر ئەعراى تەرت ھەبوو كە بپتە ماىەى بى دلتىپت.

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