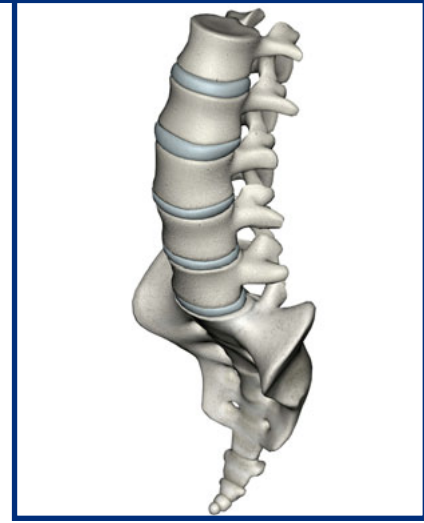


Lage rugpijn



Overzicht van de lumbale wervelkolom
(onderrug)



Sander Daams DC

Geregistreerd lid:
Stichting Chiropractie Nederland
Nederlandse Chiropractoren Associatie

Lage rugpijn is een vergaarbak voor een aantal verschillende - veel voorkomende - klachten. In de medische literatuur wordt onder lage rugklachten verstaan: alle pijn die zich voordoet tussen de onderste ribben en de onderkant van de billen.

Dit is in de praktijk een relatief groot gebied waarbinnen zich nogal wat verschillende structuren bevinden die pijn kunnen veroorzaken.

Zo zijn er de facetgewrichten in de onderrug, de tussenwervel-schijven, de gewrichtsbanden in de rug en het bekken, de kleine en grote rug- en bilspieren, maar ook de heup behoort tot dit gebied.

Kortom, alleen al op het gebied van het bewegingsapparaat zijn er ontzettend veel structuren die lage rugklachten kunnen veroorzaken.

De chiropractor is uitermate goed opgeleid om door middel van vragen en testen te bepalen welke structuren uw klachten veroorzaken. Zonder een dergelijk specifiek onderzoek waarin de oorzaak van uw klachten bepaald wordt, is er geen goede behandeling mogelijk.

Het maken van röntgenfoto's is hierbij lang niet altijd noodzakelijk, aangezien uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat in 90% van alle gevallen de oorzaak van de rugklacht niet te zien is op de foto. Mocht het echter noodzakelijk zijn om een röntgenfoto te laten maken om zodoende een diagnose te stellen, dan zullen we zeker niet nalaten om dit voor u te regelen. Bij de behandeling van dit soort klachten maakt Sander Daams gebruik van o.a. rustige manipulaties, mobilisaties, **Active Release Techniques®** op de aangespannen spieren en oefeningen ter ontspanning en versterking van de spieren in het gehele gebied.

Zeker bij mensen die last hebben van chronische klachten is het belangrijk om de stabiliteit van de rug en romp te controleren en waar nodig te vergroten door middel van specifieke oefeningen. Hiervoor hebben wij in samenwerking met de sportfysiotherapeuten van Fysio Stofberg een specifiek protocol geschreven, welk wij in onze praktijken aanbieden.