

Rob Jansen

Kleine correcties kunnen rug- en beenpijn enorm verlichten

Fietsen is geen enkel probleem, maar een stuk wandelen lukt niet meer. Mevrouw Meurs (68) heeft zeker al een half jaar pijn tijdens het lopen. Eerst dacht ze aan een verrekte spier of gebrek aan conditie. Uiteindelijk is ze naar de huisarts gegaan en die verwees haar door naar mij. Ze vertelt me dat door even te gaan zitten, de pijn wegzakt.

Het beeld dat mevrouw Meurs schetst is herkenbaar voor een vernauwing in het onderste deel van de wervelkolom. Die vernauwing is een gevolg van slijtage. Het feit dat ze achter een winkelwagentje minder klachten heeft, bevestigt mijn vermoeden. Ook tuinieren gaat prima. Door te bukken of voorover te leunen, komt er meer ruimte in de onderrug en verdwijnt de pijn.

Rugklachten zijn één van de meest voorkomende kwalen. Zeker als je eenmaal boven de vijftig bent. Houding, belasting, gewicht, conditie en aanleg spelen allemaal een rol bij het ontstaan van rugklachten. Uiteindelijk is slijtage natuurlijk niet te voorkomen, maar niet iedereen hoeft daar last van te hebben. Als de pijn aanhoudt en je in het dagelijks leven beperkt, kan een operatie uitkomst bieden, maar alleen als uiterste redmiddel.

In de praktijk zien we namelijk dat operatieve oplossingen vaak voor even één stap vooruit betekenen, maar op de lange termijn tot nog meer klachten leiden. Daarom streven we naar een andere behandeling. We werken daarbij nauw samen met de Pijnpoli Anesthesie. Samen zoeken we naar de juiste oorzaak van de klacht en hoe wij die zo mogelijk zonder operatie kunnen behandelen. Mevrouw Meurs heeft bijvoorbeeld al veel baat bij een andere houding. Een holle rug werkt haar klachten in de hand. Door de buik in te trekken, kantelt het bekken als vanzelf in de juiste stand. Bij lang staan is het verlichtend om regelmatig iets door de knieën te zakken of licht naar voren te buigen. Allemaal kleine correcties die voor meer ruimte in de rug zorgen. Helemaal klachtenvrij kunnen we niet garanderen, maar zelf weer boodschappen kunnen doen, niet afhankelijk zijn van anderen en de pijn veel beter onder controle hebben is voor deze patiënten al een wereld van verschil.



Orthopedisch chirurg Rob Jansen is gespecialiseerd in ondermeer rug-, heup- en beenklachten