

Rugklachten met uitstralende pijn in een been

Rugklachten komen veel voor en hebben meestal geen vaste oorzaak. Vaak worden de klachten binnen enkele weken weer beter.

Bij ongeveer 40 procent van de mensen duren de klachten langer dan 12 weken. Een klein aantal mensen heeft hierbij uitstralende pijn in één of beide benen en wordt dan doorverwezen naar de neuroloog.

Deze folder geeft u algemene informatie over de onderzoeken, de behandelmanieren en wat u zelf kunt doen om rugklachten zoveel mogelijk te voorkomen.

Omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen.

Oorzaak rugklachten

Bij veel mensen is het niet duidelijk waar de rugpijn vandaan komt. Vaak is er een verstoorde balans tussen wat u doet met uw rug en wat u geestelijk en lichamelijk aankunt. Soms is er wel een oorzaak, bijvoorbeeld overbelasting of verschuiving van de ruggenwervel, een beknelde zenuw, een ontsteking of een wervelbreuk.

Rugklachten kunnen ook ontstaan door bijvoorbeeld veel tillen, bukken en draaien. Soms is het ook zo dat door te weinig beweging de gewrichten en spieren in kwaliteit achteruit gaan en er zo rugklachten ontstaan. Ook kan het te maken hebben met een ongeval of eigenschappen die je erft.

Gevolgen rugklachten

Bij rugklachten kan er gedacht worden aan pijn, stijfheid, verminderde kracht in één of beide billen en/of benen, gevoelsstoornissen of minder stevig staan. Hierdoor kunnen mensen dagelijkse handelingen minder goed uitvoeren.

Risicofactoren bij het ontstaan van rugklachten. Voorbeelden hiervan zijn:

- Veel tillen in combinatie met draaiende bewegingen (met name met gestrekte benen/knieën)
- Lang in één houding blijven zitten/staan
- Plotselinge hevige inspanningen verrichten
- Blootgesteld zijn aan veel trillingen
- Overgewicht
- Roken

Onderzoek

De medisch specialist stelt u vragen en doet lichamelijk onderzoek om meer duidelijkheid te krijgen over uw pijnklachten.

Soms is aanvullend onderzoek nodig om de oorzaak van uw pijn te vinden, zoals bijvoorbeeld een MRI of CT-scan.

Melden polikliniek

Op de dag van de afspraak meldt u zich op het afgesproken tijdstip bij de balie van de polikliniek neurologie

- Locatie Almelo route 0.5
- Locatie Hengelo route 0.9

Verhinderd?

Mocht u om welke reden dan ook niet kunnen komen op de afspraak, dan vragen wij u om zo snel mogelijk contact met ons op te nemen.

Wat neemt u mee?

- Medicatielijst, deze lijst kunt u opvragen bij uw eigen apotheek.

Uitslag onderzoek

De uitslag van de onderzoeken die gedaan zijn krijgt u van de medisch specialist.

Dit kan telefonisch of via een vervolgspraak op de polikliniek.

Behandelingen

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. Dit hangt af van de uitslag van de onderzoeken. Hierover krijgt u advies.

Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Operatie

Wanneer de uitvalsverschijnselen erger worden, wordt u met spoed naar de neurochirurg doorgestuurd.

Fysiotherapie en ergotherapie

Als er geen reden is voor een operatie kan oefentherapie waardevol zijn.

U kunt dan naar de fysiotherapeut of Caesar/Mensendieck therapeut.

Hier krijgt u bewegingsadviezen en oefeningen zodat u de dagelijkse handelingen zoveel mogelijk zelfstandig kunt uitvoeren. Tijdens de behandeling kijkt u samen met de therapeuten naar de mogelijkheden om een nieuw evenwicht te vinden tussen wat u wilt en wat u kunt.

Pijnpolikliniek (Nocepta)

Als de pijn zeer ernstig is en u niet in aanmerking komt voor een operatie, kunt u worden doorgestuurd naar een kliniek voor pijnbestrijding.

Vragen

Heeft u vragen over deze folder dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de polikliniek Neurologie ZGT. Telefoonnummer 088 708 43 20.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiënten portaal van ZGT. U kunt via uw computer, tablet of mobiel uw medisch dossier inzien. Daarnaast kunt u ook persoonlijke gegevens checken en bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die er mogelijk voor u klaar zijn gezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.