



Rugpijn

Rugpijn is een pijnlijk gevoel in de rug, soms gepaard met stijfheid, of met uitstraling naar de benen. De pijn kan verschillende oorzaken hebben.

Rugpijn, wat nu?

Het is altijd een goed idee om je huisarts of een arts fysische geneeskunde je rugpijn te laten opvolgen. De meest voorkomende vorm van rugpijn is lage rugpijn: in de onderrug, al dan niet met uitstraling naar de benen. Soms gaat de pijn gepaard met stijfheid, waardoor je minder goed kan bewegen. Mensen nemen ook vaak een onnatuurlijke houding aan om de pijn te vermijden.

Wat is de oorzaak?

Rugpijn kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende zijn **een gebrek aan beweging**, een **slechte houding**, **stress**, **vermoeidheid**, **slijtage** of **overbelasting** van de rug. Soms is er ook een **onderliggende aandoening** waarvan de rugpijn een symptoom is. En in sommige gevallen is er geen aantoonbare medische oorzaak.

Hoe kan ik zelf rugpijn voorkomen?

- Probeer vaker te bewegen. Het maakt de rug sterker.
- Houd bij het rechtstaan altijd je rug recht.
- Let erop dat je niet onderuit zakt wanneer je zit.
- Moet je iets optillen? Hef vanuit je benen en houd het voorwerp zo dicht mogelijk tegen je lichaam.
- Rugligging is de beste slaaphouding.
- Blijf ook bij rugpijn bewegen – zonder je te forceren.
- Doseer je activiteiten.

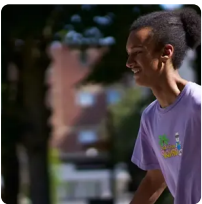
Zie ook

- [Rugrevalidatie](#)
- [Rugpijn onderzoeken](#)

Laatst bijgewerkt op 03/12/2024

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Fysische geneeskunde en revalidatie

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/rugpijn>