



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.

Over

Rugpijn, wat nu?

Het is altijd een goed idee om je huisarts of een arts fysieke 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 02/07/2024

Diensten

1 - 1 van 1

≡ Filters



Dienst

Fysische geneeskunde en revalidatie

Aanwezig op de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Elisabeth

ZAS Hoge Beuken

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Sint-Jozef

ZAS Vincentius

ZAS Paola

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

Info ombudsdienst

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

Verantwoordelijke uitgever

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Integer posuere erat a ante venenatis dapibus posuere velit aliquet.

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



Rugpijn