

LAGE RUGKLACHTEN

In een sportfysiotherapiepraktijk worden veel sporters behandeld. Uit statistische gegevens blijkt dat het meestal om blessures van het been gaat (enkel en knie) Dit in tegenstelling tot een normale fysiotherapiepraktijk waar de meeste klachten rugklachten betreffen. Dat wil niet zeggen dat er tijdens het sporten geen rugblessures op kunnen treden; integendeel. Ook bij het kaatsen komen in de loop van het seizoen een behoorlijk aantal kaatsers met rugklachten in de praktijk.

Lage rugpijn vormt een van de belangrijkste probleemgebieden in de gezondheidszorg: 1% van de Nederlandse bevolking gaat minimaal een keer per jaar naar de huisarts vanwege lage rugklachten. 60-90 % van de bevolking heeft wel eens in zijn leven lage rugklachten gehad. 20-25% van de werkende bevolking is wel eens tijdelijk arbeidsongeschikt geweest vanwege lage rugklachten. In 1995 is in Nederland bijvoorbeeld 9,5 miljard gulden uitgegeven aan directe medische kosten en indirecte kosten ten gevolge van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid vanwege lage rugklachten. Door sportbeoefening wordt het bewegingsapparaat en dus de wervelkolom extra belast, dit geldt zeker ook voor het kaatsen zowel tijdens de op- als uitslag. Voordat je over lage rugklachten kunt spreken moet er eerst wel een goede definitie komen omdat de wervelkolom een heel complex geheel is van botten, gewrichten, kraakbeen, bandjes, pezen, spieren, zenuwen en bloedvaten die met elkaar een anatomische en functionele samenhang hebben. We spreken pas van lage rugklachten (spit of lumbago) als alle andere mogelijke oorzaken zijn uitgesloten.. Je moet dan denken aan bijv. hernia's, aangeboren houdingsafwijkingen, wervelfracturen, tumoren, enz. In deze laatste gevallen gaat het om specifieke lage rugklachten. De rugklachten zoals die bij kaatsen en andere sporten veelvuldig voorkomen worden dan ook wel a-specifieke lage rugklachten genoemd.

In de sport worden deze a-specifieke lage rugklachten veroorzaakt door acute of chronische overbelasting van spieren, banden en gewrichten bij springen of landen of door het telkens maken van dezelfde bewegingen met een holle of gedraaide rug. Dit laatste is ook het geval bij de opslag tijdens het kaatsen. Tijdens de afzet wordt er met veel kracht een draaibeweging in combinatie met een strekbeweging van de wervelkolom gemaakt. Doordat het telkens dezelfde beweging is, waarbij je ook nog steeds de ene kant van je lichaam meer belast dan de andere kant (je bent rechts- of linkshandig waardoor je telkens de zelfde draaibeweging maakt) krijg je een disbalans van de spieren waardoor de kans op blessures wordt vergroot.

Tijdens de afzet vindt er een overrekking plaats van spieren en/of banden waardoor er kleine microscheurtjes optreden. Daarnaast zullen er ook een aantal bloedvaatjes knappen waardoor er een kleine bloeding ontstaat. De kans op deze blessure is het grootst als je tijdens de afzet iets uitglijdt op bijvoorbeeld een veld dat te glad is vanwege de weersomstandigheden.

Een veel voorkomende oorzaak van lage rugklachten kan ook nog zijn de groeisput bij jonge sporters in de puberteit. Dit komt omdat tijdens de groei banden en spieren relatief verkort zijn ten opzichte van de botstructuren. In deze fase moeten er veel rekkingsoefeningen worden gedaan, en is het vaak verstandig om de intensiteit van de trainingen juist iets te verlagen.

Wanneer we dus over lage rugklachten, spit of lumbago praten, nemen we in het algemeen aan dat het om een combinatie gaat van een spieroverrekking en een bandoverrekking; daarnaast wordt ook gezegd dat reversibele (omkeerbare) tussenwervelschijfaandoeningen de primaire oorzaak zijn van deze klachten. De tussenwervelschijf (discus) is namelijk gevoelig voor degeneratie ('slijtage') vanwege de slechte voedingssituatie. Er zijn geen bloedvaten in de tussenwervelschijf waardoor de uitwisseling van stoffen uitsluitend plaats kunnen vinden via de sluitplaten aan de boven- en onderzijde. Wanneer iemand staat vindt er druk (compressie) plaats op de tussenwervelschijf waardoor er vocht wordt uitgeperst. Wanneer je ligt en de druk is verdwenen dan zuigt de discus zich weer vol. Door de extreme belastingen (buig-strekbewegingen en rotaties in combinatie met sterke spieraanspanningen) die plaatsvinden

tijdens het sporten zal de druk op de discus nog verder toenemen. Hierdoor kan er steeds meer degeneratie van de discus optreden vooral wanneer je ouder wordt.

Wat betreft de therapie stuiten de sporters vaak op dezelfde problemen zoals ik die in verschillende artikelen ook al heb beschreven nl. rugklachten gaan vaak binnen 6 weken vanzelf weer over en daarom vindt de huisarts een verwijzing vaak niet noodzakelijk. Maar de sporter wil zo graag weer zo snel mogelijk fit zijn. Daarom zijn een aantal adviezen nooit weg, zoals rekkingsoefeningen, terugnemen van de trainingsintensiteit, en goed gedoseerde kracht- en stabiliteitstraining van de lage rug. Omdat heel veel kaatsers toch vaak op enerlei moment last van rugklachten krijgen zie je dat een aantal gedurende het seizoen zich (preventief) laat behandelen door een manueel therapeut. Het doel is om de gewrichten te mobiliseren en de spieren preventief op lengte te brengen.