

Rugpijn

Waarom doet mijn rug pijn?

- **80% heeft lage of chronische rugpijn¹**

Als u last heeft van chronische rugpijn, bent u niet de enige. Lage rugpijn is een veel voorkomende aandoening: bijna 80% van de mensen heeft op een bepaald moment in zijn leven last van een invaliderende, lage rugpijn. En hoewel verschillende factoren kunnen bijdragen aan de onderliggende bron van de pijn, voelen de resulterende symptomen vaak hetzelfde aan. Dat is de reden waarom mensen met chronische rugpijn soms niet gediagnosticeerd worden of niet zeker weten wat de oorzaak is.

- **2 soorten**

Wist u dat niet alle rugpijn hetzelfde is? We maken het onderscheid tussen 2 soorten rugpijn: mechanische en ontstekingspijn. Ze kunnen vergelijkbare symptomen veroorzaken, maar ze zijn heel verschillend.

Waar moet je op letten²?

Mechanische rugpijn



Symptomen kunnen op elke leeftijd optreden



Rust en ontspanning kunnen de symptomen verlichten



Pijn komt en gaat; kan acuut zijn



De pijn kan verergeren bij inspanning

Mechanische rugpijn is een veel voorkomende aandoening die pijn veroorzaakt die diep en kwellend van aard is. De term “mechanisch” betekent dat de bron van de pijn in de ruggewrichten, tussenwervelschijven, wervels of zachte weefsels kan liggen. Bij de behandeling van mechanische rugpijn worden rust en ontspanning vaak aangemoedigd om de symptomen te helpen verlichten, die meestal binnen 4 tot 6 weken verbeteren.

25

Gemiddeld verschijnen de symptomen voor het eerst op 25-jarige leeftijd

3m⁺

Chronische rugpijn, stijfheid en veranderingen in mobiliteit gedurende meer dan 3 maanden



Symptomen die 's nachts en 's morgens verergeren



Oefening heeft de neiging om de symptomen te verlichten

Ontstekingspijn in de rug is chronisch, wat betekent dat hij nooit echt weggaat, ook al komen en gaan de symptomen. Dat komt omdat ontstekingspijn in de rug meestal wordt veroorzaakt door een onderliggende auto-immuunziekte.

Auto-immuunziekten ontstaan wanneer gezonde cellen in het immuunsysteem van het lichaam elkaar aanvallen en een ontstekingsreactie veroorzaken. De aangetaste cellen produceren eiwitten die ontstekingen veroorzaken die leiden tot pijnlijke symptomen zoals lage rugpijn, stijfheid en verminderde mobiliteit, die zelfs de meest elementaire activiteiten kunnen belemmeren.

Wat maakt het anders?

De symptomen van ontstekingspijn in de rug kunnen slopend zijn en duren meestal langer dan 3 maanden. Ontstekingsrugpijn heeft ook de neiging jongere mensen te treffen. De incidentiepiek ligt rond 25 jaar maar de diagnose wordt vaak pas later gesteld.

Mensen met ontstekingspijn in de rug kunnen merken dat hun klachten verbeteren als ze bewegen. Dat komt omdat de symptomen vaak verergeren door inactiviteit. Veel mensen melden zelfs een verergering van hun klachten wanneer ze stil hebben gezeten - vooral 's ochtends en voor het slapen gaan. Dit ongemak kan de slaapkwaliteit beïnvloeden en is een van de redenen waarom veel mensen met ontstekingspijn in de rug slaapstoornissen ervaren.

Kan mijn rugpijn een vorm van axiale spondyloartritis (axSpA) zijn³?

Axiale spondyloartritis (axSpA) is een ontstekingsartritis van de wervelkolom die stijfheid en verminderde

mobiliteit veroorzaakt. De diagnose wordt voornamelijk gesteld in de vroege volwassenheid, en is niet altijd gemakkelijk te stellen. In feite heeft slechts 1 op de 20 mensen met rugpijn een axSpA-diagnose.

1. Devon et al. Neurol Clin 2007 ; 25 : 353-371
2. Strand V et al. Mayo Clin Proc. 2017;92(4):555-564
3. M Rudwaleit et al. Ann Rheum Dis 2004;63:535–543

Source URL: <https://www.novartis.com/be-nl/backpaint/rugpijn>

List of links present in page

1. <https://www.novartis.com/be-nl/backpaint/rugpijn>