

Lumbago



O que é?

O lumbago é outra designação para a dor no fundo das costas. Acontece muitas vezes. A algumas pessoas acontece uma só vez a outras acontece regularmente. A dor é na parte baixa das costas, na zona entre as últimas costelas e as nádegas. Sobretudo os movimentos podem causar uma dor forte. Levantar-se da cadeira ou da cama neste caso é uma grande proeza. As pessoas com lumbago evitam o mais possível fazer movimentos com as costas. Por vezes nem conseguem fazer movimento nenhum com as costas.

Como pode evitar?

Existe sempre a possibilidade de que a dor volte mas se seguir os seguintes conselhos corre menos risco.

- Trate de manter uma boa condição física. Caminhar regularmente, nadar ou andar de bicicleta é muito bom para manter as suas costas em forma. Uma boa condição física significa também relaxamento; o stress provoca uma postura tensa e isto aumenta a possibilidade de dor nas costas.
- Dê atenção à sua postura. Ande e sente-se o mais possível com as costas direitas. Use uma cadeira (alta) que apoie a suas costas e na qual se sinta direito. Mudar de posição também é importante; permanecer durante todo o dia sentado ou de pé na mesma posição provoca mais rapidamente problemas.
- Dê atenção à posição das suas costas se levantar algum peso. Isto é: não curve as costas, mas baixe-se flectindo os joelhos quando levantar algum peso.

Lage rugpijn

5

Wat is het?

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit' genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit onder in de rug, in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral bewegen kan flink pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, is dan een hele toer. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms kunnen ze hun rug niet eens bewegen.

Hoe kunt u het voorkomen?

Er is altijd kans dat lage rugpijn terugkomt, maar als u de volgende adviezen opvolgt, loopt u minder risico.

- Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op rugpijn.
- Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.

O que pode fazer?

- Fazer movimentos faz desaparecer mais rapidamente a dor. Uma pessoa com lumbago deve permanecer em movimento, apesar da dor. A dor não significa que haja alguma lesão. Deve agir calmamente: caminhar, andar de bicicleta ou nadar são actividades a aconselhar. Se a dor diminuir pode aumentar ligeiramente os seus exercícios. Deve evitar manter durante muito tempo a mesma postura, seja sentado ou de pé.
- Abaixar-se rapidamente ou levantar algo pesado é mau para o lumbago. Carregar um saco de compras pesado ou levantar a sua criança do chão é melhor deixar para outra pessoa.
- Movimentos de rotação com a parte baixa das costas é também melhor evitar. Se estiver sentado não apanhe qualquer coisa do chão ou que esteja atrás de si, para isso deve pôr-se de pé e baixar-se dobrando os joelhos. Para se levantar da cama deve fazer da seguinte maneira: primeiro volte-se de lado, nessa posição de deitado colocar as pernas fora da cama e depois com a ajuda dos braços endireitar-se para se sentar direito na beira da cama.
- O calor pode suavizar a dor no fundo das costas; tome um banho de chuveiro de água quente ou utilize uma lâmpada de raios infravermelhos.
- Deitar-se na cama nem sempre é necessário mas por vezes não há outra coisa para fazer. Não permaneça mais do que dois dias na cama para evitar a rigidez das costas. Para ajudar a relaxar as costas pode colocar almofadas por baixo dos joelhos.
- Medicamentos contra as dores podem ajudar. Ajudam a diminuir a dor para que se possa mover com mais facilidade e mais flexibilidade. Utiliza de preferência paracetamol. Se não ajudar pode tentar diclofenac, ibuprofen ou naproxen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Beweging zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Doe het wel rustig aan: wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede activiteiten. Als de pijn minder wordt, kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Lang achter elkaar in dezelfde houding staan of zitten kunt u beter vermijden.
- Snel bukken of zwaar tillen is slecht bij lage rugpijn. Sjouwen met een zware boodschappentas of uw kind optillen, kunt u dus beter aan iemand anders overlaten.
- Draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Raap niet zittend iets van de grond op dat achter u ligt, maar sta op en buig door uw knieën. Opstaan uit bed doet u als volgt: eerst op uw zij rollen, liggend de benen over de rand slaan en dan uzelf met uw armen zijwaarts omhoog drukken.
- Warmte kan de lage rugpijn verzachten; neem bijvoorbeeld een warme douche of gebruik een infraroodlamp.
- Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kan het niet anders. Blijf niet langer dan twee dagen in bed, anders wordt uw rug stijf. Om uw rug te helpen ontspannen, kunt u kussens onder uw knieën leggen.
- Pijnstillers kunnen helpen. Ze verminderen de pijn, waardoor u zich weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen. Gebruik bij voorkeur paracetamol. Als dat niet helpt, kunt u diclofenac, ibuprofen of naproxen proberen.

Quando deve ir ao seu médico de família?

Entre em contacto com o seu médico de família se:

- A dor, apesar de ter seguido os conselhos, for intolerável;
- A dor se propagar para as pernas e a sentir até por baixo do joelho;
- Tiver dor no fundo das costas acompanhada de uma sensação de formigueiro, ardência ou insensibilidade num dos pés ou numa das pernas;
- Tiver dor no fundo das costas acompanhada de menos força numa das pernas;
- Tiver dor no fundo das costas e tiver problemas ao urinar;
- Depois de duas semanas ainda não se verificou qualquer melhoria.

Quando tiver outros sintomas que o(a) preocupem consulte com o seu médico de família.

Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de pijn, ondanks het opvolgen van de adviezen, ondraaglijk is;
- Als de pijn uitstraalt naar uw been en tot onder uw knie voelbaar is;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij een tintelend, branderig of doof gevoel in één van uw voeten of benen;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij in één been minder kracht heeft;
- Als u lage rugpijn heeft en u krijgt problemen met plassen;
- Als er na twee weken nog steeds geen verbetering is opgetreden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder lage rugpijn, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers