

# Lage rugpijn blijft langer weg met oefening en betere houding

Door onze redactie wetenschap

**AMSTERDAM.** Rugoefeningen in combinatie met voorlichting over houding en bewegen, beschermen tegen het krijgen van lage rugpijn. Wie regelmatig oefent en beter leert bewegen halveert ongeveer de kans op lage rugpijn.

Dat schrijven Australische en Braziliaanse onderzoekers die *alle* onderzoeken naar de terugkeer van lage rugpijn verzamelden, beoordeelden en samenvoegden. Hun publicatie verscheen gisteren in het medisch-wetenschappelijke blad *JAMA Internal Medicine*. Andere preventiemethoden dan de combinatie van oefenen en voorlichting hielpen niet, zoals inlegzooltjes en ruggordels (zie inzet). Het waren allemaal gerandomi-

---

## WAT NIET WERKT

---

### Ruggordel, zooltjes

**Een ruggordel is een stevig korset dat de rug steun moet geven.** Er zijn enkele studies waarin is gekeken of zo'n gordel beschermt tegen rugpijn. Die onderzoeken waren van slechte tot middelmatige kwaliteit. Een gordel dragen helpt niet beter dan géén gordel omdoen.

**Hetzelfde geldt voor speciale inlegzooltjes** die de stand van de ruggenwervels zodanig moeten corrigeren dat rugpijn uitblijft.

seerde onderzoeken, waarbij een groep mensen die wordt beschermd is vergeleken met een soortgelijke groep die geen behandeling kreeg.

In Nederland heeft jaarlijks een op elf mensen ernstige of hardnekkige rugpijn. En ruim 40 procent heeft jaarlijks een tijdje last van zijn rug. Meestal is het rugpijn 'zonder uitstraling', waardoor de kans klein is dat het een hernia (beknelde zenuw uit het ruggemerg) is.

De oorzaak achter meerdere dagen pijn is meestal een geïrriteerde pees of spier. Zo'n ontsteking gaat na verloop van tijd 'vanzelf' over. Bij de helft van de patiënten speelt de rug echter binnen een jaar opnieuw op. Maar die kans kan dus omlaag door voorlichting en oefenen - de rug sterk en beweeglijk houden.