

Rugklachten

Vier op de vijf volwassenen heeft weleens te kampen met rugklachten. De een heeft er eenmalig last van. Bij de ander is het een terugkerend probleem. In dat geval kunnen de klachten chronisch worden. Rugklachten hebben een grote invloed op ons dagelijkse functioneren. De rug is immers een belangrijk onderdeel van ons bewegingsapparaat. Als elke beweging pijn doet, kan het dagelijks leven vermoeiend en zwaar worden.

Lage rugpijn

Er zijn veel vormen van rugpijn. De meest bekende zijn hernia en ischias. Zij hebben een duidelijke, lichamelijke oorzaak. Maar vaker hebben mensen last van zogenoemde aspecifieke rugklachten. Hierbij is niet duidelijk wat de precieze oorzaak is. De pijn zit bijna altijd in de onderrug. Sommige mensen ervaren een lichte, zeurende pijn, bij anderen is de pijn ondraaglijk. De pijn gaat vaak gepaard met spierkramp, stijfheid en uitstraling naar ander plaatsen. Rugklachten ontstaan meestal door een verkeerde houding of door het maken van verkeerde bewegingen, bijvoorbeeld zwaar en/of verkeerd tillen. Maar ook gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht, een hoge werkdruk of spanningen kunnen tot rugklachten leiden. Soms ontstaat acute rugpijn door plotseling een verkeerde beweging te maken. Dat wordt wel spit genoemd. Verder kunnen lichaamsbouw, erfelijke factoren, orgaanproblemen of afwijkingen in de wervelkolom een rol spelen bij het ontstaan van de klachten.

Wat kan acupunctuur doen?

De acupuncturist zal uitvoerig ingaan op de aard en de plek van jouw pijn. Het kan namelijk zijn dat je rugpijn voorkomt uit energieblokkades elders in je lichaam. Lage rugklachten kunnen vaak in verband worden gebracht met de nierenergie bijvoorbeeld. Zo kan een acupuncturist niet alleen goed de pijn bestrijden en de spieren ontspannen maar ook de oorzaak van je klachten aanpakken. Ook wordt je energiehuishouding weer in balans gebracht. Het grote voordeel hiervan is dat bijkomende klachten als slapeloosheid en vermoeidheid snel verdwijnen. Hoeveel behandelingen nodig zijn is afhankelijk van de aard en ernst van je klachten. De acupuncturist vertelt je hier meer over.

