

Kleine Beer 132-134
1562 VH Krommenie
tel: 075-6210702
e-mail: fysiotherapie@fitkrommenie.nl
website: www.fitkrommenie.nl



Lumbaal radiculair syndroom

Lumbosacraal radiculair syndroom (LRS): radicaire (zenuwwortel) pijn in één been, al dan niet met andere prikkelingsverschijnselen en neurologische uitvalsverschijnselen van de aangedane lumbosacrale (lage rug) zenuwwortel(s). LRS gaat vaak gepaard met lagerugpijn, maar beenklachten staan op de voorgrond. Typerend voor zenuwpijn is uitstraling in één been, tot in het onderbeen, scherp van karakter, gelokaliseerd in het verzorgingsgebied van betreffende zenuwwortel ('dermatomaal patroon').

Oorzaak:

De oorzaak van de klachten bij een radiculair syndroom is prikkeling van een zenuwwortel in de rug, meestal (in 90% van de gevallen) doordat een tussenwervelschijf uitpuilt ('hernia'). Radicaire pijn in 1 been, die al dan niet gepaard gaat met neurologische uitvalsverschijnselen. De prikkeling en klachten verdwijnen meestal zonder specifieke maatregelen.

Hoe vaak komt het voor?

Het aantal nieuwe gevallen van het LRS in de huisartsenpraktijk is 9 per 1000 patiënten per jaar; bij mannen wordt de aandoening vrijwel even vaak vastgesteld als bij vrouwen. Een LRS komt zelden op jongvolwassen leeftijd voor. De incidentie neemt toe met de leeftijd en is het hoogst (16 per 1000 patiënten per jaar) in de leeftijdscategorie van 45 tot 64 jaar.

Beloop

Meestal is de overweging na enige weken verwijzing naar oefen- of fysiotherapeut indien patiënt intensievere activerende begeleiding nodig lijkt te hebben.

De lage rugpijn kan na verdwijnen van de prikkelingsverschijnselen langer blijven bestaan. Na 6 tot 8 weken valt bij onvoldoende verbetering verwijzing te overwegen om te laten beoordelen of een chirurgische ingreep aangewezen is →

- bij onbeheersbare zenuwwortelpijn (als ook morfine de pijn onvoldoende verlicht);
- als na 6 tot 8 weken ondanks conservatieve behandeling pijn en hinder onvoldoende zijn afgenomen.

Wat kan u er zelf aandoen?

Blijf indien mogelijk in beweging en ga door met de dagelijkse activiteiten; neem bedrust indien er behoefte ontstaat, maar zo kort mogelijk als dat verlichting geeft. Bedrust draagt niet bij aan een sneller herstel. Daarna de activiteiten zo gauw mogelijk stapsgewijs uit te breiden.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Als u niet zeker weet wat u wel of niet mag doen, kunt u met uw vragen terecht bij de fysiotherapeut. Hij helpt u om te herstellen van uw rugklachten en zorgt dat u uw dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken. De bedoeling van de behandeling is dat u uiteindelijk zelf weet wat u moet doen op het moment dat uw klachten heeft.

Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?

De fysiotherapeut geeft u advies en oefeningen. Bij rugklachten kunnen deze oefeningen ervoor zorgen dat u zich beter voelt. U krijgt oefeningen die aansluiten bij de problemen die u ervaart wanneer u beweegt. Ook voor de pijn kan de therapeut bepaalde technieken gebruiken die u verlichting kunnen geven.

Direct contact op te nemen bij:

- een doof gevoel in de schaamstreek en rond de anus;
- ongewild urineverlies of juist niet kunnen plassen;
- plotseling sterk toenemend verlies van spierkracht.

Operatie wordt alleen in ernstige gevallen overwogen. Een verlamming is een relatieve reden om snel te opereren. Als acute operatie niet noodzakelijk is, wordt meestal minstens 6 weken gewacht om natuurlijk herstel een kans te geven.