

## Lage rugklachten



Klachten rondom de rug komen veelvuldig voor. Met name pijnklachten in de lage rug. De pijn kan worden veroorzaakt door een stands- en/of functieafwijking van de voeten en/of benen, of door bijvoorbeeld een beenlengteverschil. Bepaalde klachten in de lage rug kunnen door het ondersteunen of corrigeren van de voeten verholpen worden.

## Klachten

De pijn in de lage rug kan variëren, van diffuus, vermoeid, scherp/stekend, zeurend tot aan bijvoorbeeld uitstraling in de benen. De pijn kan op verschillende momenten optreden. Wanneer de pijnklachten zich voordoen tijdens staan, lopen en/of sporten, is er mogelijk een verband met de voetfunctie.

## Oorzaken

Klachten in de lage rug kunnen verschillende oorzaken hebben. Een afwijking in de voetstand of voetfunctie kunnen voor een disbalans in de rug zorgen. Vermoeidheids- of pijnklachten kunnen optreden. Ook een beenlengte verschil, draaiing van het bekken en dergelijke kunnen voor klachten zorgen waarbij uw podotherapeut hulp kan bieden.

## Behandeling

Tijdens het onderzoek zal er gekeken worden of er een verstoring is in de beweegketen (voet-, been, knie-, heup- en/of rug functie). Hierdoor kunnen klachten in de rug worden veroorzaakt, versterkt of onderhouden. Bij een afwijkende voetstand of afwijkend looppatroon kunnen er podotherapeutische zolen gemaakt worden om de belasting voor de rug te minimaliseren. De zolen zullen de voeten ondersteunen of corrigeren tijdens het lopen en staan. Bovendien kan de podotherapeut indien nodig het juiste schoenadvies geven. Indien gewenst kan er multidisciplinaire samenwerking en/of overleg plaatsvinden. Hierbij kan gedacht worden aan een fysiotherapeut, manueel- of oefentherapeut, osteopaat of revalidatie arts.

