

# Max Tack Trainingen

*In harmonie met jezelf en je omgeving*



## Rugklachten

Last van of pijn in de rug komt door een mechanische aandoening die kan komen door of voortkomen uit beschadiging van gewrichtsbanden, spieren, wervels of tussenwervelschijven. Deze kunnen ontstaan door een slechte houding, gebrek aan lichaamsbeweging, zwaarlijvigheid, ongewoon tillen of bewegen, zwangerschap, stress of depressie. Een verschoven tussenwervelschijf is een van de meest voorkomende oorzaken van rugpijn en hierdoor kan ischias ontstaan. Soorten rugpijn variëren naar gelang de oorzaak.

### Symptomen

- spierkramp;
- pijn in de onderrug, licht tot ondraaglijk;
- stijfheid;
- uitstralende pijn of tintelingen op andere plaatsen.

### Gegevens

Een verschoven tussenwervelschijf is niet echt verschoven, maar puilt uit wanneer de buitenlaag van de schijf degenerereert en het zachte binnenste op het ruggenmergskanaal drukt, waardoor pijn en ischias ontstaan.

De meeste rugpijn wordt veroorzaakt door een verrekke spier. Blessures zijn de tweede oorzaak van pijn. Bijna 80% van alle volwassenen heeft wel eens rugpijn.

### Behandeling

#### *Ayurveda*

Aloë vera kan worden genomen bij ontsteking en kan uitwendig worden toegepast bij pijn en ontsteking. Masseer de pijnlijke plek met mosterdolie om pijn en ongemak te verlichten. Gebruik cayennepeper uitwendig bij spierpijn en stijfheid.

#### *Chinese kruidengeneeskunde*

Paardewortel, ginseng 1 en acanthopanax kunnen worden gebruikt om pijn te verlichten. Jing Jie kan worden gebruikt bij zwelling en werkt pijnstillend. San Qi kan worden gebruikt bij zwelling en werkt pijnstillend.

#### *Huis- en volksmiddelen*

Kauw elke dag op wat mieriksblad om pijn te verlichten. Een mosterdkompres werkt pijnstillend en vermindert bloedophopingen.

#### *Kruidengeneeskunde*

Masseer de rug met een aftreksel van sneeuwalbast of neem een aftreksel, tinctuur af

capsules. Masseer de rug met een aftreksel van smeerwortel of sint-janskruid om de pijn te verlichten. De volgende kruiden werken ontstekingsremmend en pijnstillend: Jamaicaanse kornoelje, sint-janskruid, ijzerhard en schietwilg.

#### *Aromatherapie*

Ontspannen in een warm bad met lavendelolie kan heel rustgevend zijn. Pijn door vermoeidheid of spanning kan worden behandeld met een massage met olie (gember-, jeneverbes-, majoraan- of rozemarijnolie); dezelfde oliën kunnen aan het badwater worden toegevoegd. Bij acute pijn kan met gember- of zwarte peperolie worden gemasseerd. Majoraanolie kan gebruikt worden bij behandeling van spierproblemen. Bergamot- en mirreolie werken ontstekingsremmend; gebruik ze in massageolie of voeg ze toe aan het badwater.

#### *Homeopathie*

De volgende middelen kunnen nuttig zijn. Calcium fluoride bij rugpijn die erger wordt bij beginnende beweging, maar afneemt als je blijft bewegen. Arnica montana bij kneuzing en pijn door verwonding. Ruta graveolens verlicht pijn achterin de nek en in de lendenen. Aconitum napellus bij scherpe pijn die erger wordt door blootstelling aan koud of droog weer. Rhus toxicodendron wanneer de onderrug stijf en gekneusd aanvoelt, vooral na rust en bij vochtig weer. Bryonia alba bij pijn die begint bij koud, droog weer en erger wordt door beweging.

### **Lumbago**

Lumbago of spit is hardnekkige of terugkomende pijn in de onderrug. De pijn komt uit de spieren, meestal uit de grote groep spieren rond de ruggengraat. Lumbago kan variëren van een doffe tot een hevige pijn, meestal wordt hij ervaren als plotselinge, ondraaglijke pijn bij buigen, opstaan uit zittende houding, omdraaien of bij het tillen van zware voorwerpen. Ontstaat meestal, of wordt meestal verergerd, door koud, vochtig weer, spierverrekking, een slechte houding, zwaarlijvigheid en zwangerschap. Lumbago is een veel voorkomende klacht bij ouderen.

### **Behandeling**

#### *Ayurveda*

Saffraan werkt pijn- en krampstillend.

#### *Chinese kruidengeneeskunde*

Afgezien van lichamelijke verwonding kan de oorzaak overmatige inwendige koude zijn. Gebruik onder andere achyranthesworteltinctuur en acathopanaxinctuur.

#### *Kruidengeneeskunde*

Wrijf de pijnlijke plek in met wat smeerwortel- of sint-janskruidolie om de pijn te verlichten. De volgende kruiden werken ontstekingsremmend en pijnstillend: Jamaicaanse kornoelje, sint-janskruid, ijzerhard en schietwilg.

#### *Aromatherapie*

Voeg wat mosterd-, rozemarijn- en tijmolie aan het badwater toe om pijn te verlichten. Warme baden helpen het beste. Jeneverbes-, oregano- en rozemarijnkompressen werken ontstekingsremmend en pijnstillend.

#### *Homeopathie*

Aconitum napellus kan worden genomen wanneer de pijn plotseling opkomt en erger wordt door koud, droog weer. Arnica montana bij pijn die opkomt na verwonding. Rhus toxicodendron, bij een pijnlijke onderrug die gekneusd en stijf aanvoelt en bij beweging minder pijnlijk wordt. Sulfur bij hevige, scherpe pijn bij het bukken. Bryonia alba, bij pijn die opkomt bij koud, droog weer en door beweging verergert. Antimonium tartaricum, bij aanhoudende pijn die gepaard gaat met misselijkheid en braken. Solanum dulcamara bij pijn die verergert door bukken en inspanning.

### *Bloesemremedies*

Agrimonie is nuttig voor mensen die doen of de pijn weinig voorstelt en zich groot houden. Haagbeuk helpt bij vermoeidheid die ontstaat door het vooruitzicht van het beginnen met dagelijkse werkzaamheden die pijn veroorzaken.