

Massage bij lage rugpijn

Inleiding

Lage rugpijn is een veel voorkomend probleem (Hoy et al. 2010), waar tot wel 84% mensen gedurende hun leven mee te maken krijgt (Balague et al. 2012). De duur van lage rugpijn kan variëren tussen een of enkele dagen en een aantal jaar (Hoy et al. 2010). Lage rugpijn kan voort komen uit vele verschillende problemen, zoals problemen met botten, tussenwervelschijven, gewrichten, spieren en bloedvaten (Hoy et al. 2010). Het is lastig om vast te stellen wat de oorzaak is van lage rugpijn, omdat het vaak niet duidelijk is of het probleem al aanwezig was voordat de symptomen van lage rugpijn duidelijk werden (Hoy et al. 2010; Balague et al. 2012). Wel zijn er verschillende risicofactoren voor lage rugpijn bekend. Een van de meest algemene risicofactoren is leeftijd. Leeftijd is een risicofactor voor lage rugpijn tot ongeveer 65 jaar, daarna neemt het risico weer af (Hoy et al.). Ook obesitas, roken, een laag opleidingsniveau, depressie stress en werk gerelateerde factoren, zoals fysiek zwaar werk, zittend werk en ontevredenheid over het werk zijn aangemerkt als risicofactoren voor lage rugpijn (Hoy et al. 2010; Balague et al. 2012; Golob & Wipf 2014). Een van de mogelijke behandelingen voor lage rugpijn is massage (Golob & Wipf 2014). In dit artikel zal het effect van massage bij lage rugpijn besproken worden aan de hand van 2 systematische en 3 niet systematische reviews (Furlan et al. 2015; Netchanok et al. 2012; Imamura et al. 2008; Brosseau et al. 2012; Ernst et al. 2011).



Massage en lage rugpijn

In een systematische review en meta analyse van Furlan et al. (2015) werden 25 studies opgenomen om het effect van massage op niet specifieke lage rugpijn te onderzoeken. Dat wil zeggen dat er geen specifieke, aanwijsbare oorzaak is voor de lage rugpijn. In deze review wordt massage gedefinieerd als manipulatie van weke delen met handen of een mechanisch apparaat. Uit deze review blijkt dat massage pijn kan verminderen bij acute lage rugpijn.