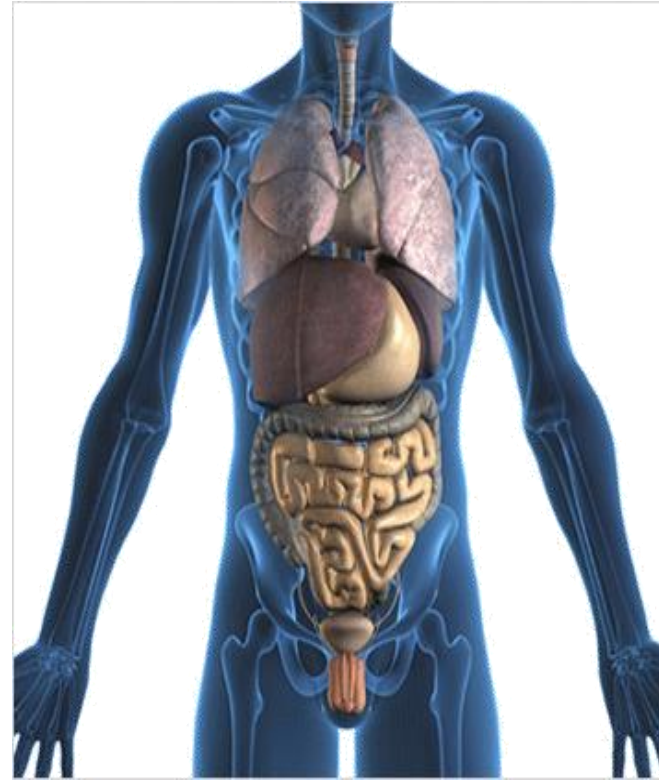
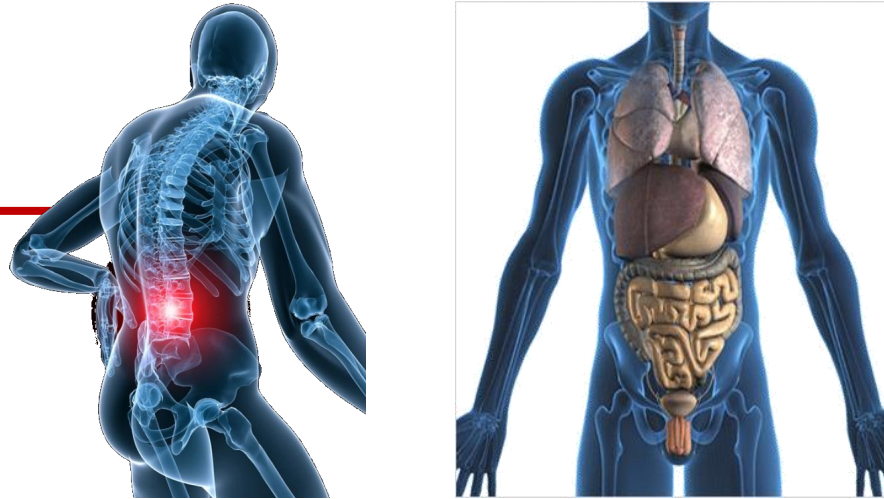




Webinar: 80% van de rugklachten komen uit je buik

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners



Webinar: 80% van de rugklachten komen uit je buik

- **Robert Muts** is directeur van het [Integraal Medisch Centrum](#) in Amsterdam en directeur van het College voor [Osteopathie Sutherland](#) en de [Academie voor Mesologie](#).
- **Jeroen de Block**, osteopaat D.O., Docent anatomie, fysiologie en osteopathie in viscerele bereik

**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**

1. Wervelkolom

Bouw, functie, samenstelling, discus

2. Rugspieren & kapstok

Grote en kleine rugspieren, inwendige organen

3. M. Psoas major

Relatie met rug, been en organen

4. Referred pain & fascia

Pijn ergens anders voelen, vliezen in het lijf

5. Wat zelf te doen?

Rugspieren versterken, voeding, behandeling

We kijken naar de rug bij rugklachten

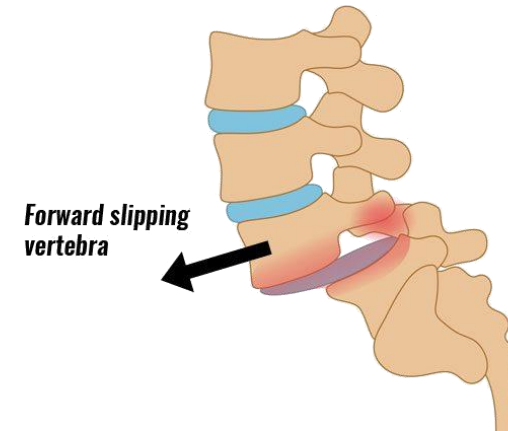
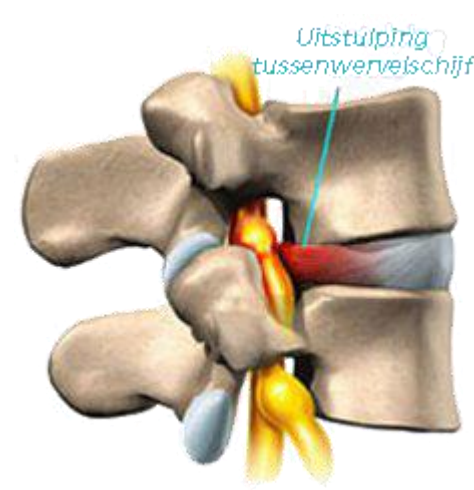
- **Klinkt logisch**
- **Maar is dat wel juist?**
- **Is de mens niet één geheel?**
- **Chronische rugklachten vragen een ándere diagnose en behandeling.**



80% van de rugklachten komen uit je buik

Mijn persoonlijke rug-geschiedenis:

- **Kind klachten** → fysiotherapie
 - daarna chiropractie
 - Oorzaak rugspieren? **Darmkanker**
- 25 jaar **Hernia Nucleus Pulposis**
 - Uitstulping discus + druk op een zenuw
 - Uitstraling rechts **Darm → Vitamine B12**
- 35 jaar **Spondylolisthesis**
 - Afgegleden L5



- Behandelen als het fout ging
- Met 45 jaar → 4-6 x per jaar
→ 'geen' problemen meer

Bouw en functie van de rug

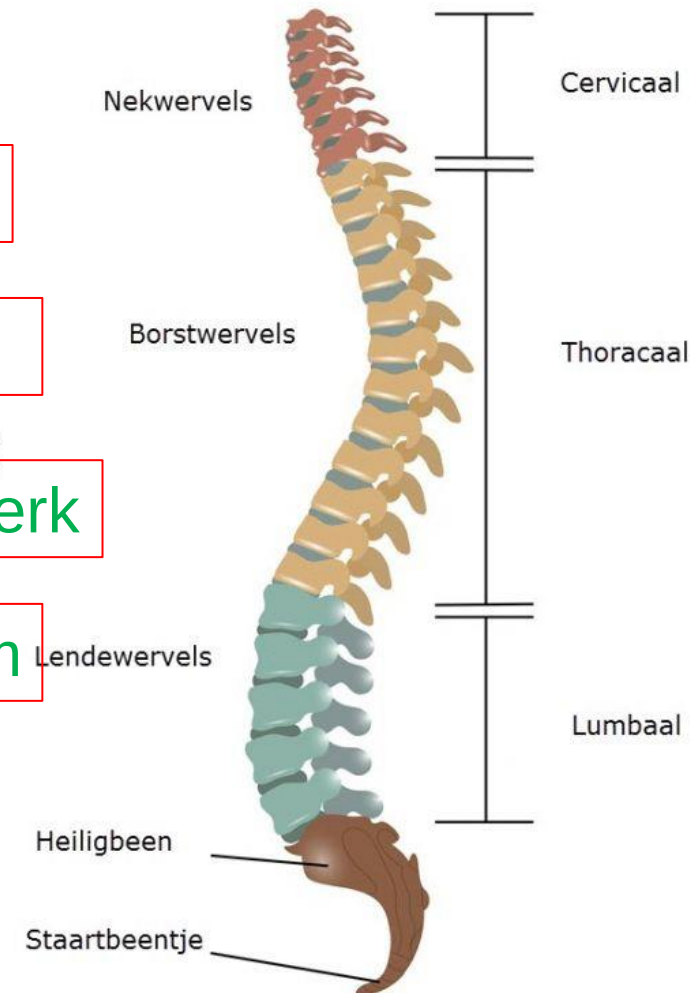
- Wervelkolom
- Rugspieren
- Functies
- Kapstok



De rug bestaat uit:

- 7 nekwerfels (cervicaal); **zeer beweeglijk**
- 12 borstwerfels (thoracaal); **ribben → stijf**
- 5 lendenwerfels (lumbaal); **Beweeglijk & sterk**
- 5 heiligbeenwerfels, **vergroeid tot één sacrum**
- 3 staartwerfels **coccyx of stuitje**

Bovenin → tot in de schedelbasis.



Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Schokbreker;
- Dragen van ons gewicht;
- Mogelijk maken van mobiliteit;
- Bescherming van het ruggenmerg en van de borstholte (ribben);
- Ophanging van vrijwel alle inwendige organen;
- Vormgeven aan de romp.



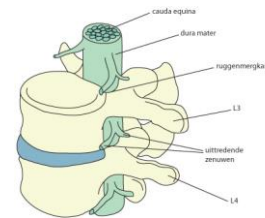
Tussenwervelschijven (discus) → waterbed



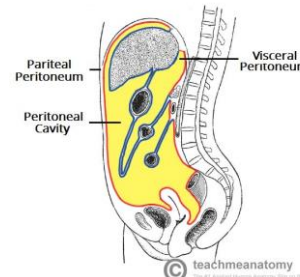
Je staat op ongeveer 400 spieren



Buigen strekken, draaien, enz.



Om ruggenmerg gegroeid.

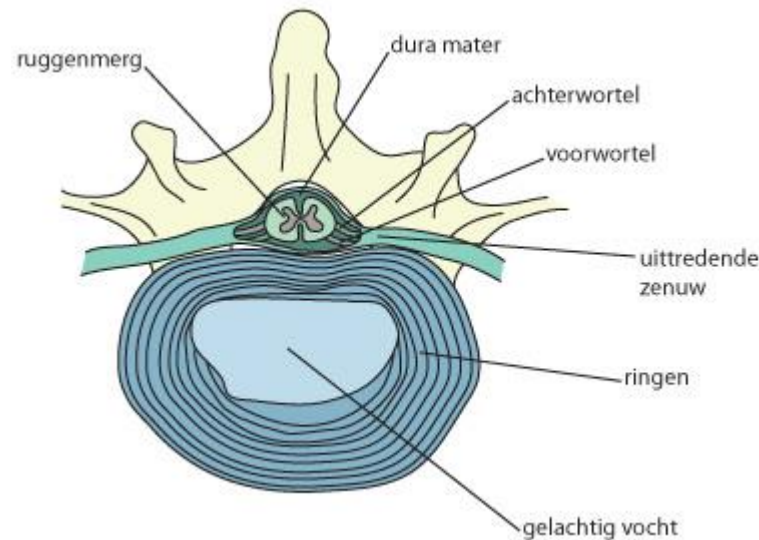
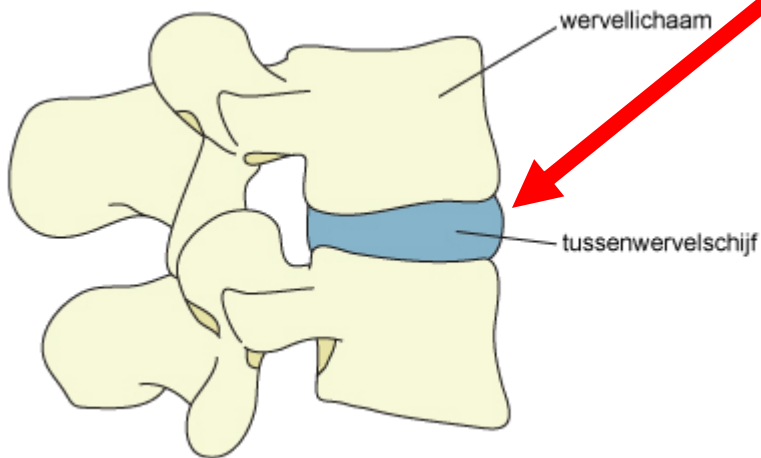


Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Schokbreker;



Tussenwervelschijven (discus) → waterbed



Waterbed → vering
Loop van de dag → water ↓
Nacht = liggen → water ↑
➔ Ochtend langer dan avond

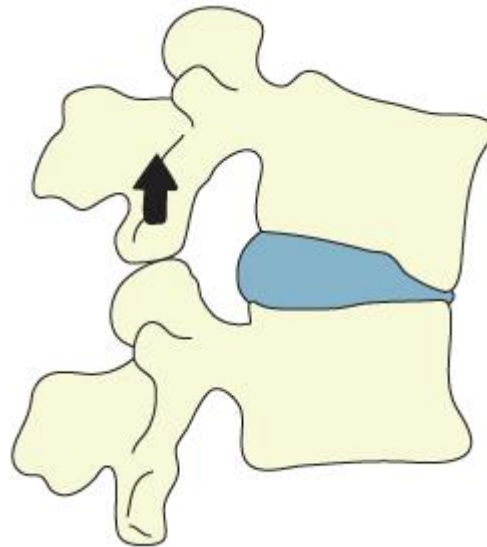
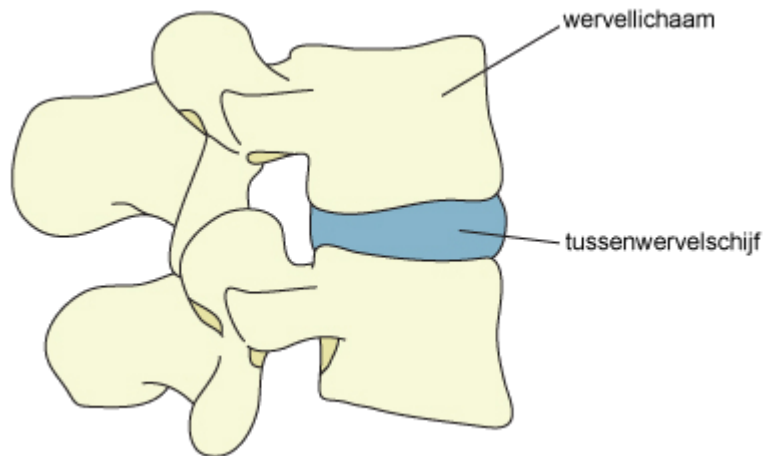
Ouder worden → elasticiteit ↓
➔ Minder water in discus
➔ 'ingezakte' discus
➔ Je wordt iets kleiner

Wervelkolom heeft een aantal functies:

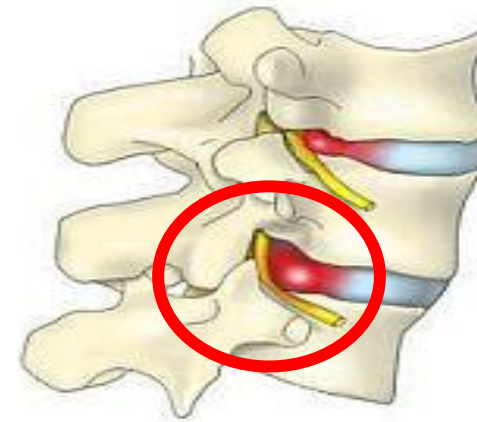
- Schokbreker;



Tussenwervelschijven (discus) → waterbed



Ingezakte
tussenwervelschijf



Uitgestulpte
tussenwervelschijf

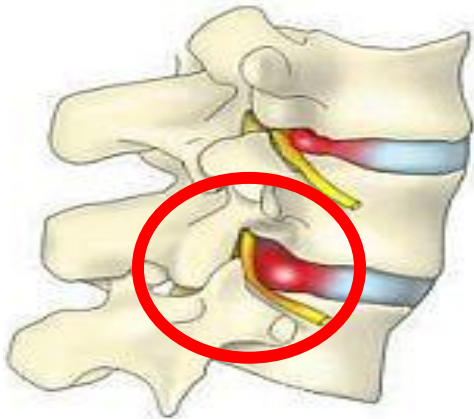
Hernia
Nucleus Pulposis

Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Schokbreker;



Tussenwervelschijven (discus) → waterbed



Uitgestulpte
tussenwervelschijf

Hernia
Nucleus Pulposus

Druk op de uittredende zenuw?

Druk voel je maar 48 uur (A δ -vezels)

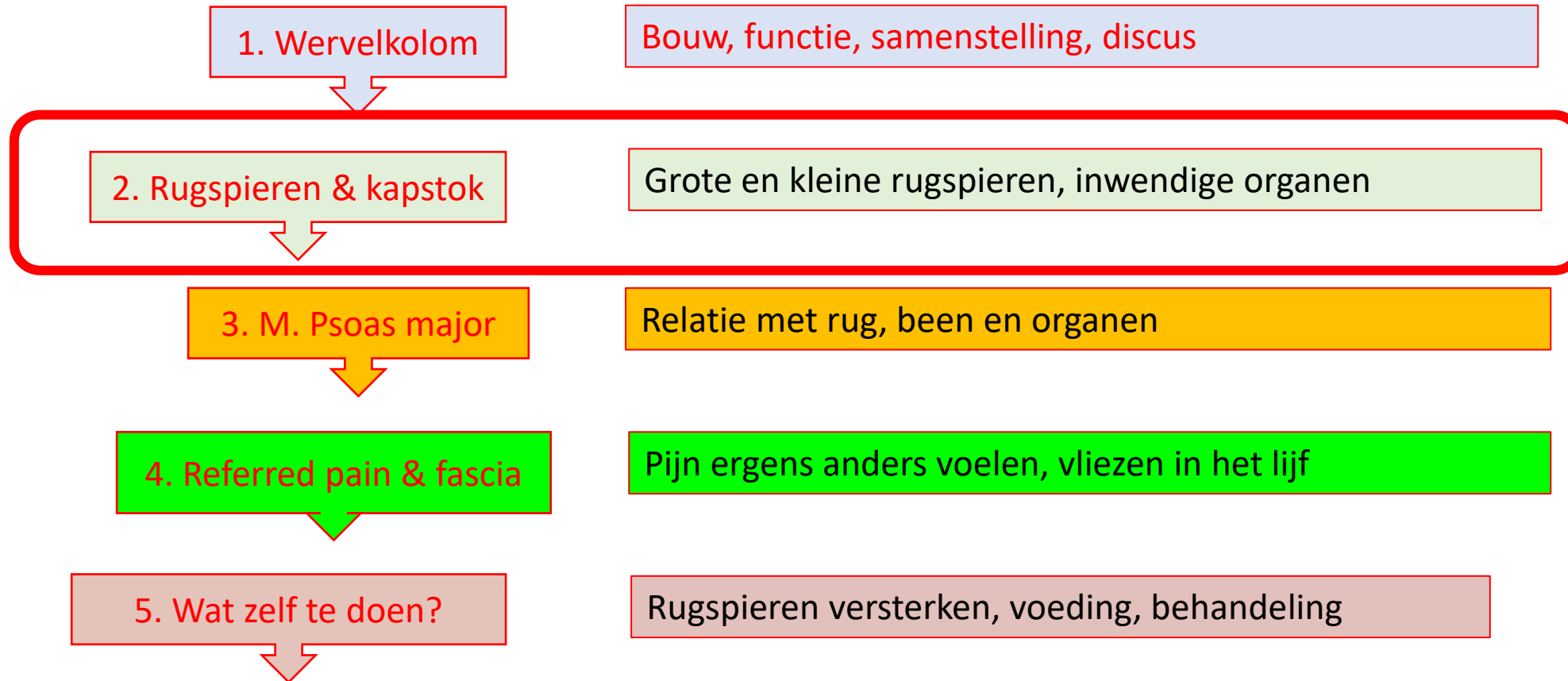
70-80% heeft een (kleine) hernia

→ Meestal een ontsteking (C-vezels)

→ ánders kijken naar oorzaak

→ ánders kijken naar behandeling

Operatie:
50% ≠ effect
50% = effect
50% recidief



Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Dragen van ons **gewicht**;



Je staat op ongeveer 400 spieren



Grote rugspieren



Rugspieren versterken

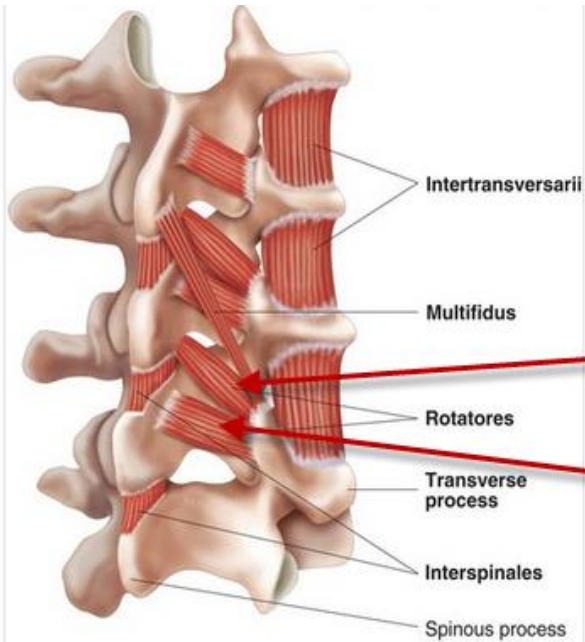


Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Dragen van ons **gewicht**;



Je staat op ongeveer 400 spieren



Kleine rugspieren

Tussen twee wervels → 9 spiertjes
32 wervels (- heiligbeen + hoofd) → 241

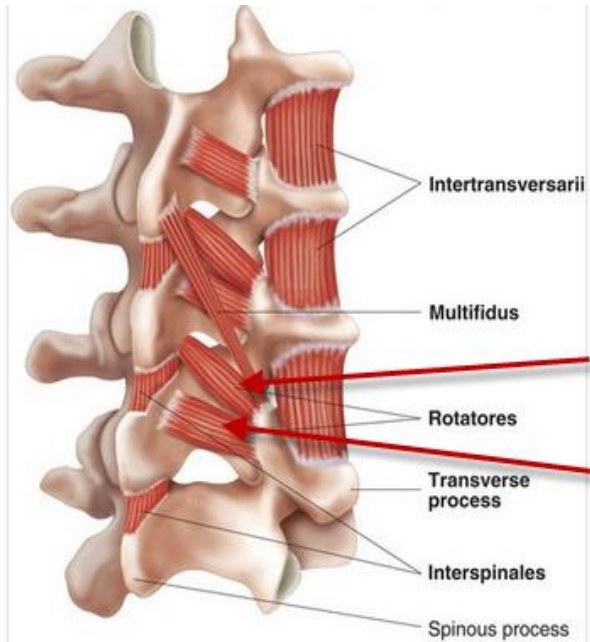
Rechtop staan → op 2 benen (zoogdier)
→ Stabiliteit van de rug
→ Grote rugspieren = beweging (lopen, springen)

Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Dragen van ons gewicht;



Je staat op ongeveer 400 spieren



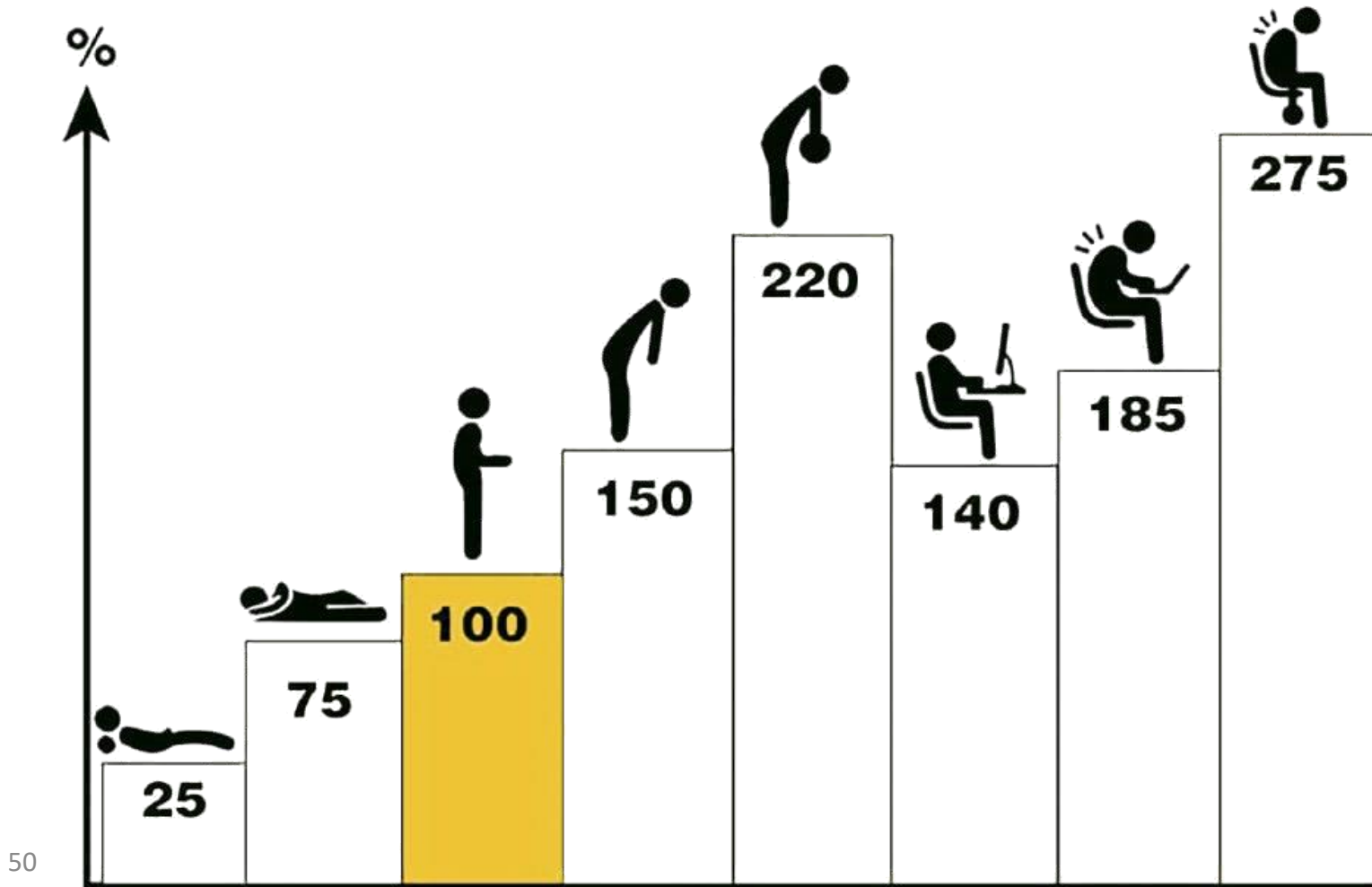
Kleine rugspieren

Trainen → rechtop

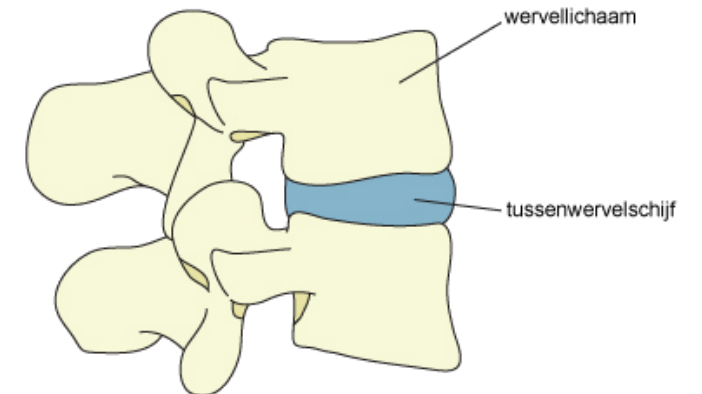
- Zitten
- Staàn
- Lopen
- Etc.



Belasting van de rug



Lichaamshouding
→ Druk op de
tussenwervelschijven



Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Mogelijk maken van **mobiliteit**;



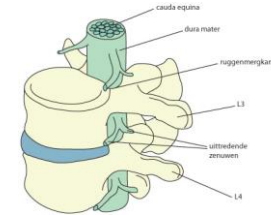
Buigen strekken, draaien, enz.

Optillen van zware voorwerpen

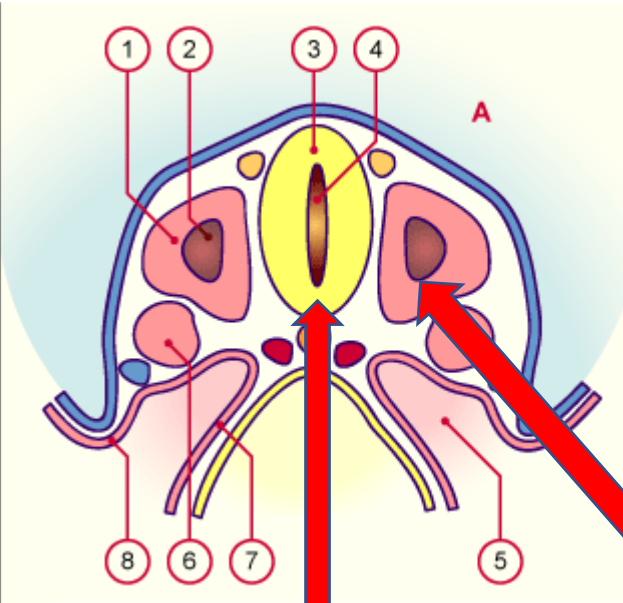


Wervelkolom heeft een aantal functies:

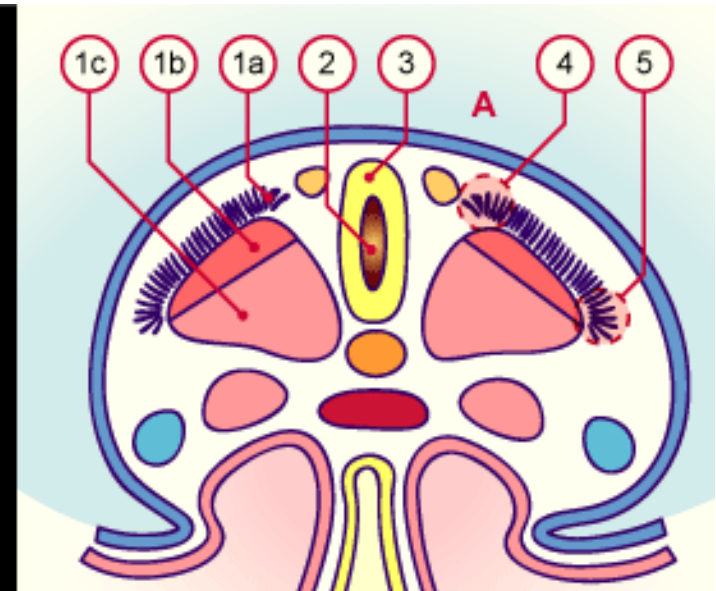
- **Bescherming** van het ruggenmerg en van de borstholte (ribben);



Om ruggenmerg gegroeid.



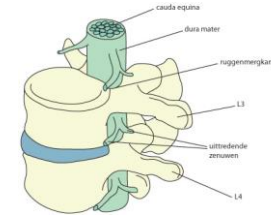
Ruggenmerg



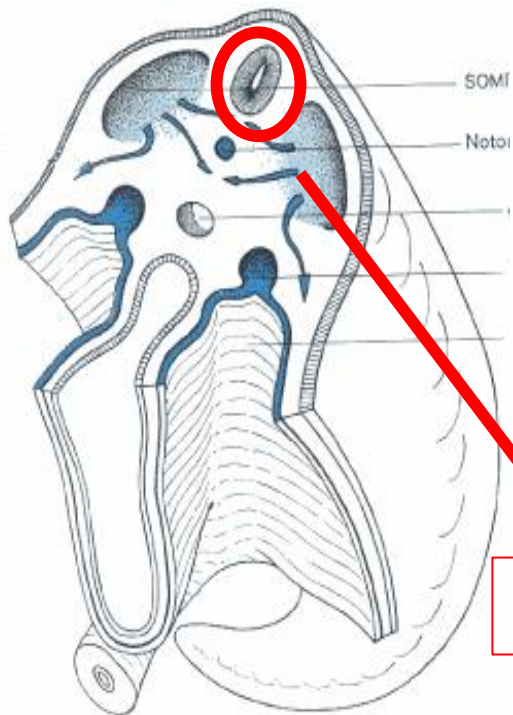
Somieten = wervels, spieren, huid

Wervelkolom heeft een aantal functies:

- **Bescherming** van het ruggenmerg en van de borstholte (ribben);



Om ruggenmerg gegroeid.



Somieten

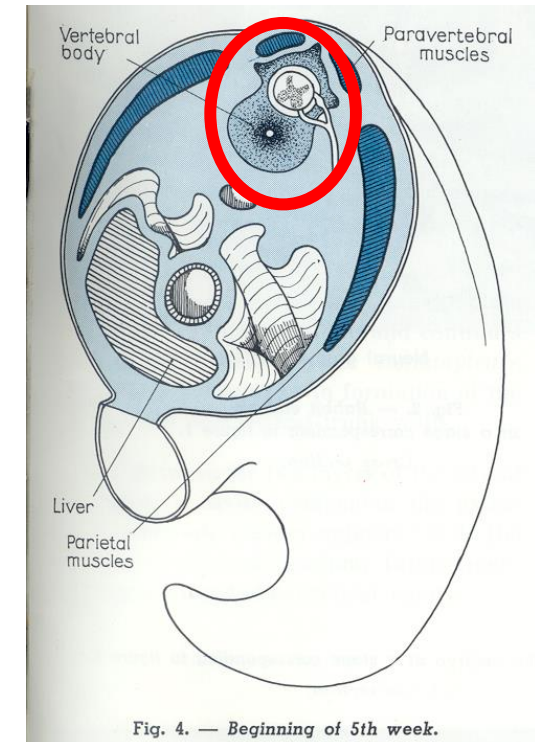
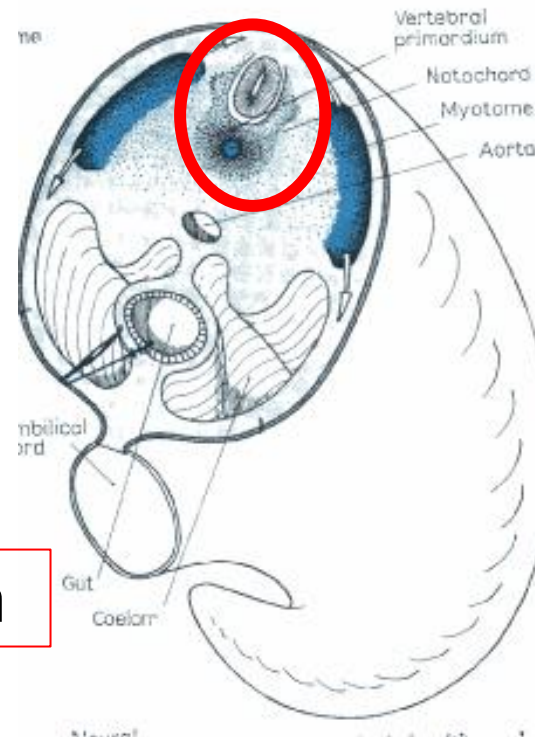
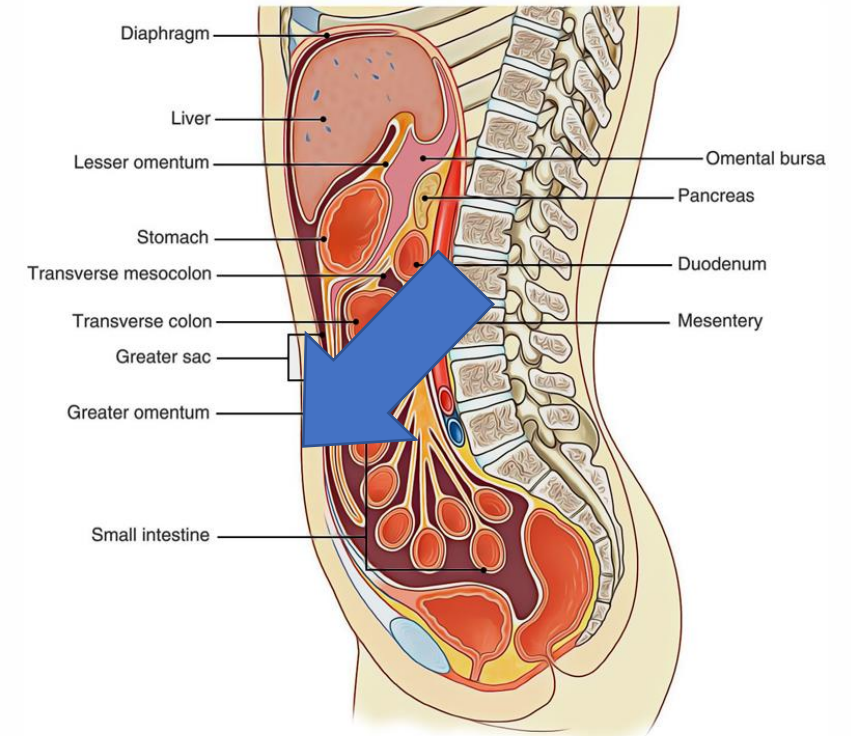
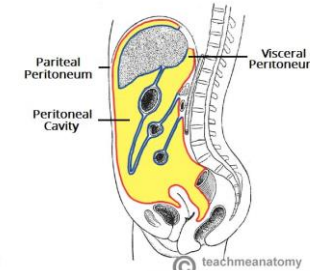
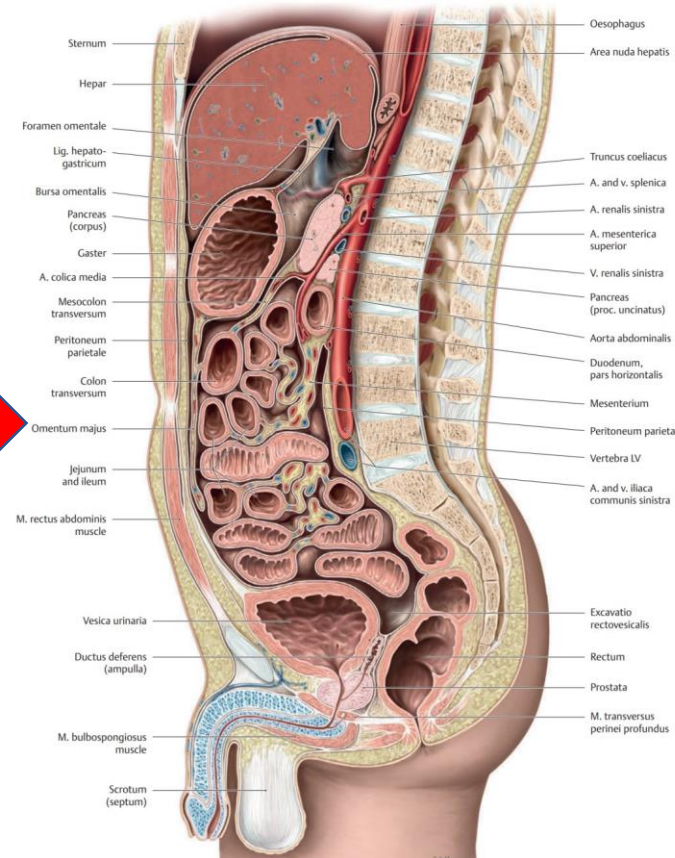
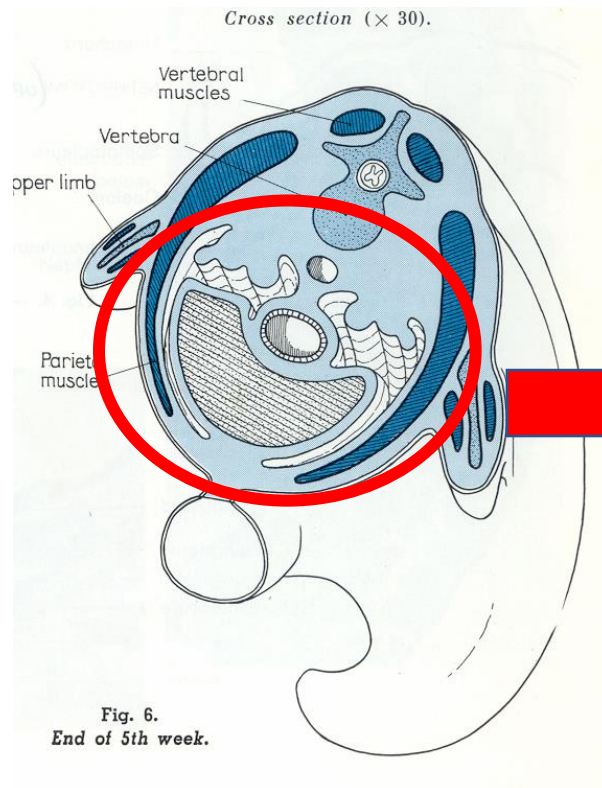


Fig. 4. — Beginning of 5th week.

Wervelkolom heeft een aantal functies:

- Ophanging van vrijwel alle inwendige organen;

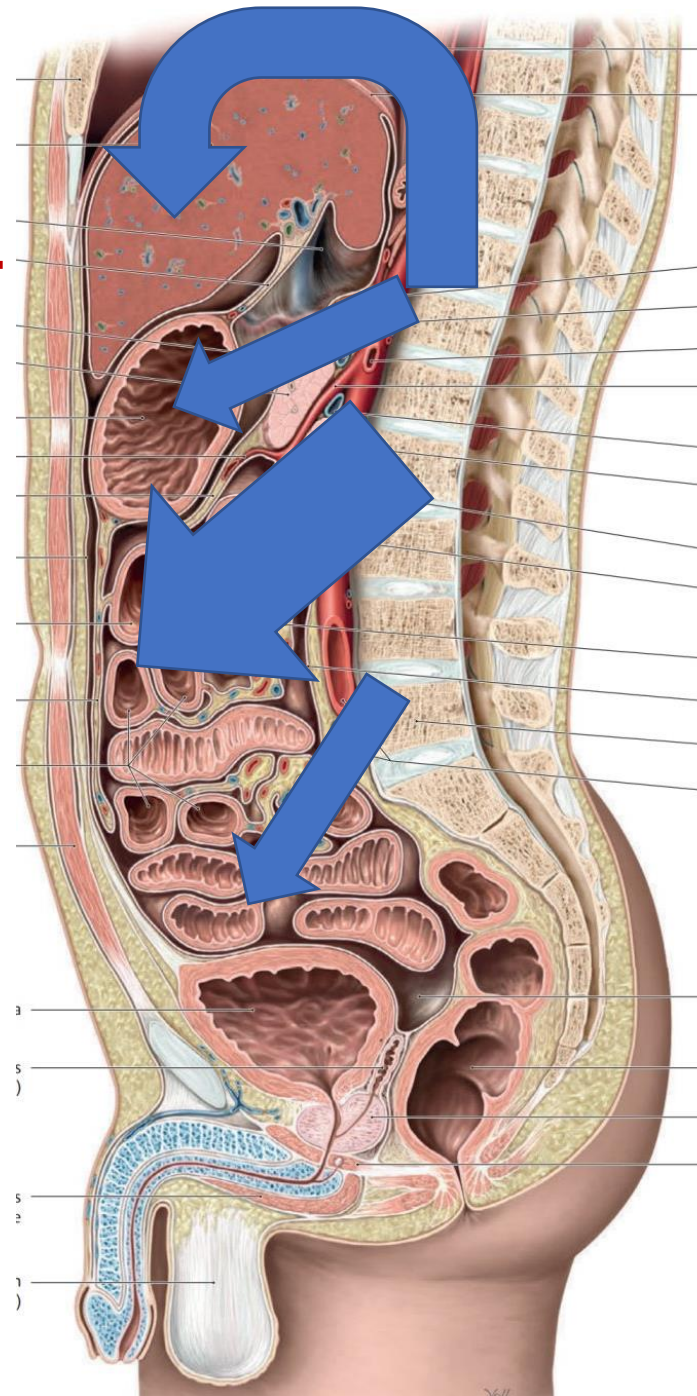
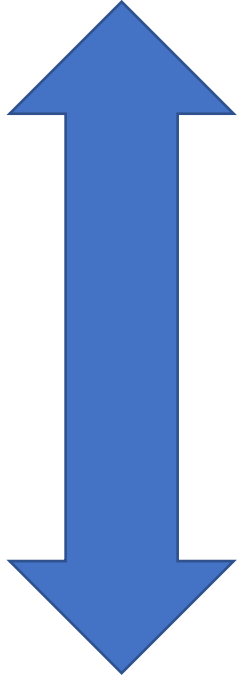


**Samen
Natuurlijk
Beter**

Rugklachten

Vrij in alle
bewegingen

- Lopen
- Springen
- Rennen
- Verteren



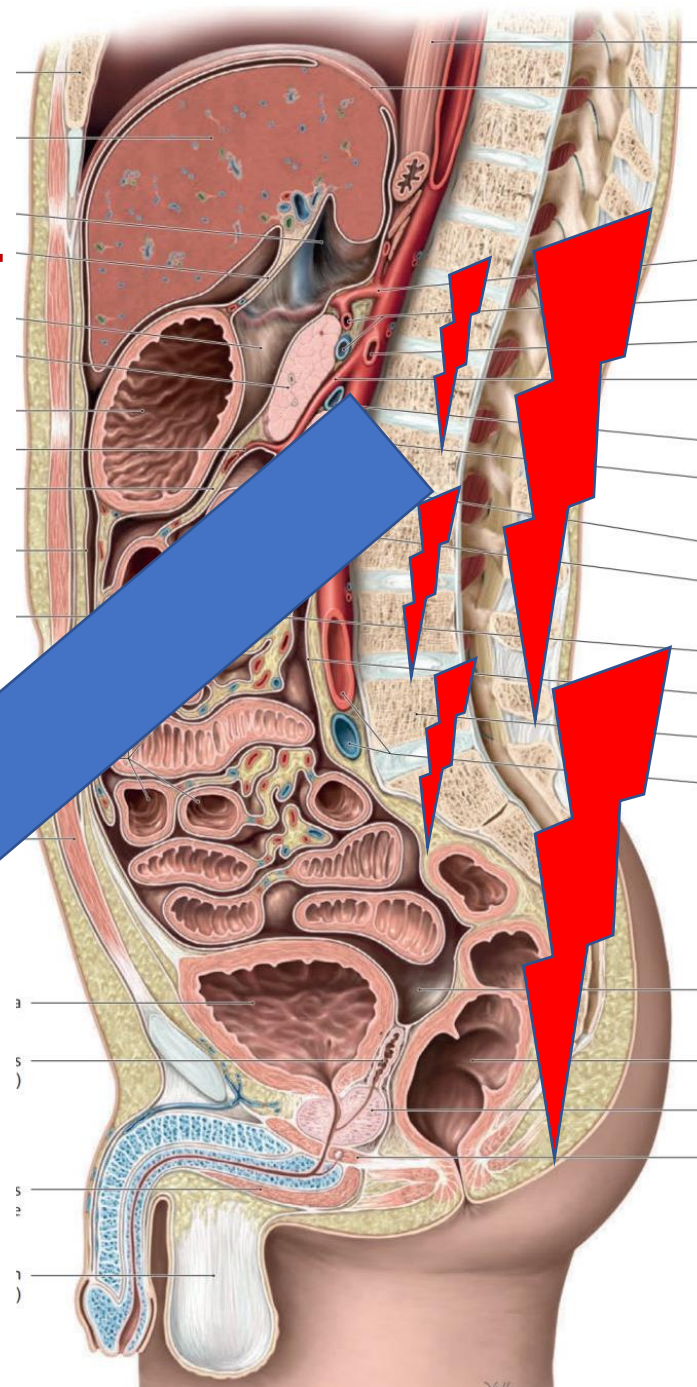
**Samen
Natuurlijk
Beter**

Rugklachten

Niet vrij in alle
bewegingen



- Opgeblazen
- Ontsteking
- Verkleving
- Verstopping



Antwoord rug:

- Spieren
 - Kleine
 - Grote

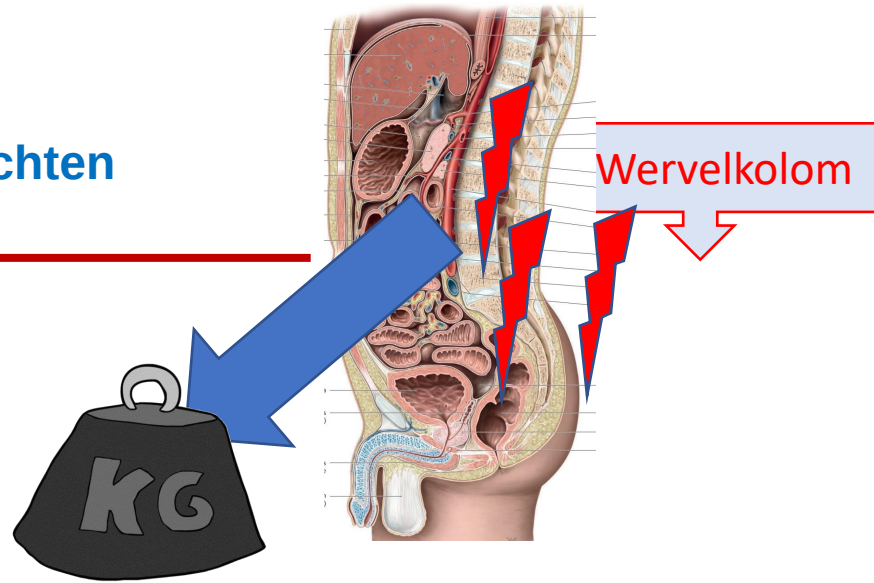
Gevolg rugpijn:

→ Spieren = gevolg
→ Oorzaak elders

**Samen
Natuurlijk
Beter**

Rugklachten

Wervelkolom



Niet vrij in alle
bewegingen

- Opgeblazen
- Ontsteking
- Verkleving
- Verstopping

→ Gist, teveel koolhydraten, gluten, granen (bier)

→ Laaggradige ontsteking t.g.v. voeding / dysbiose

→ Eerdere ontsteking, operatie, trauma, bewegingsverlies

→ Dysbiose (50% = Bac), water, vezels, beweging

→ NB: emoties zetten zich ook vast in de darm !

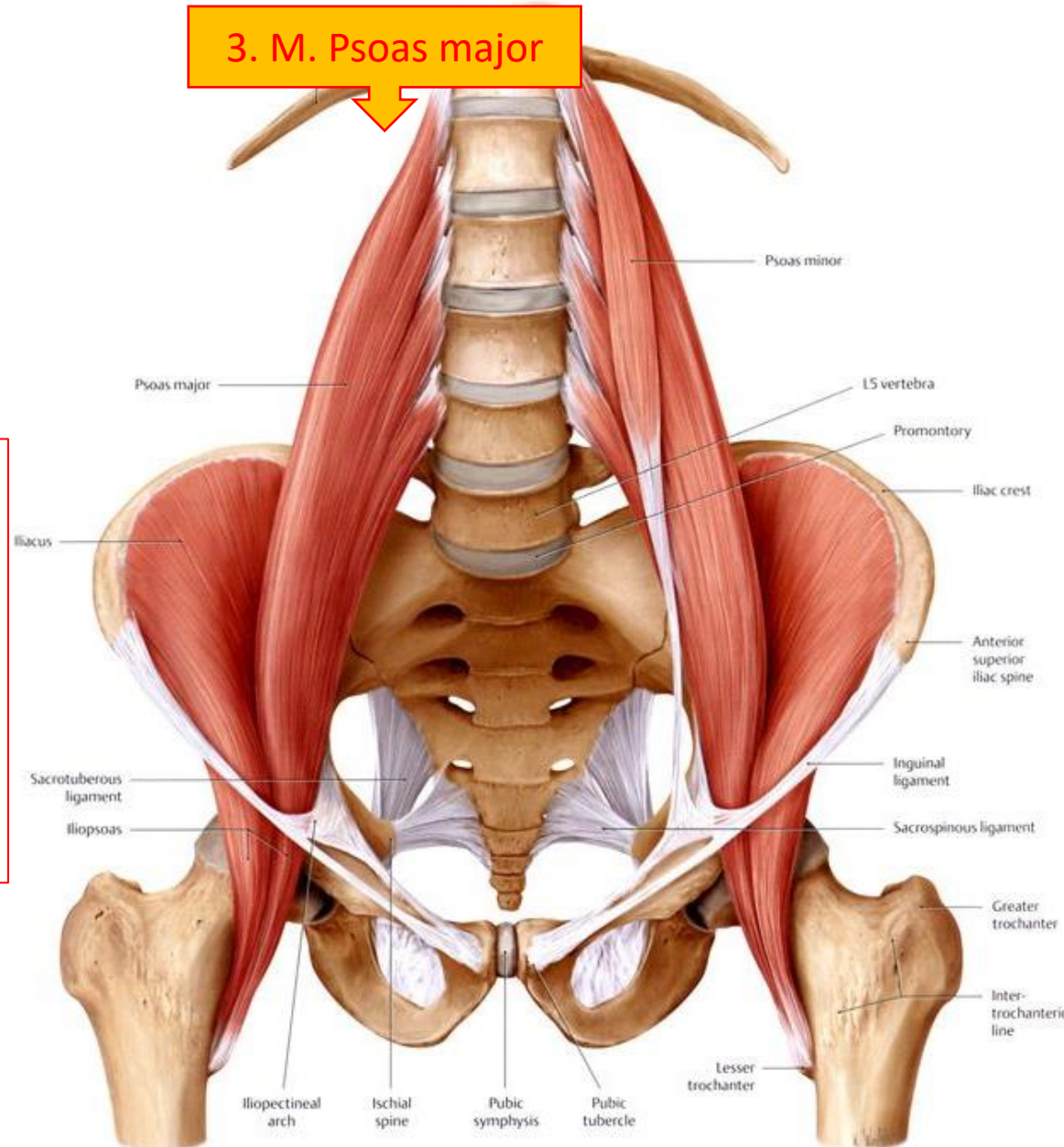
Rugklachten



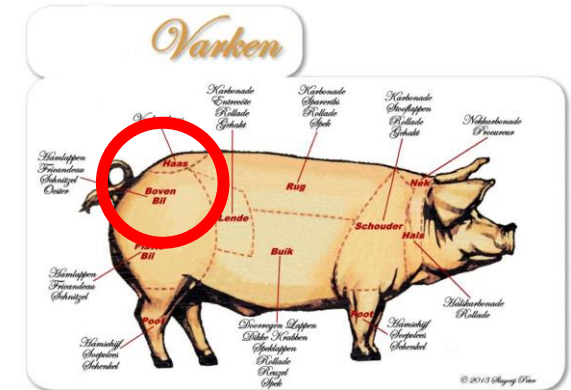
M. Psoas Major
M. Iliopsoas

- Been buigen (loopspier)
- Rug stabiliseren
- Romp heffen (zit → lig)
- Buigen Wk

3. M. Psoas major

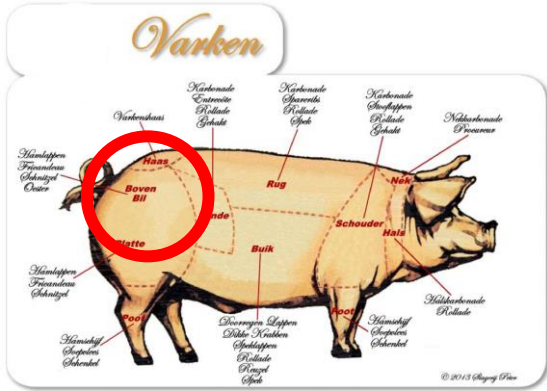


Veel gebruikte spier
→ Goed doorbloed
→ Goed bezenuwd
→ Goed verzorgd

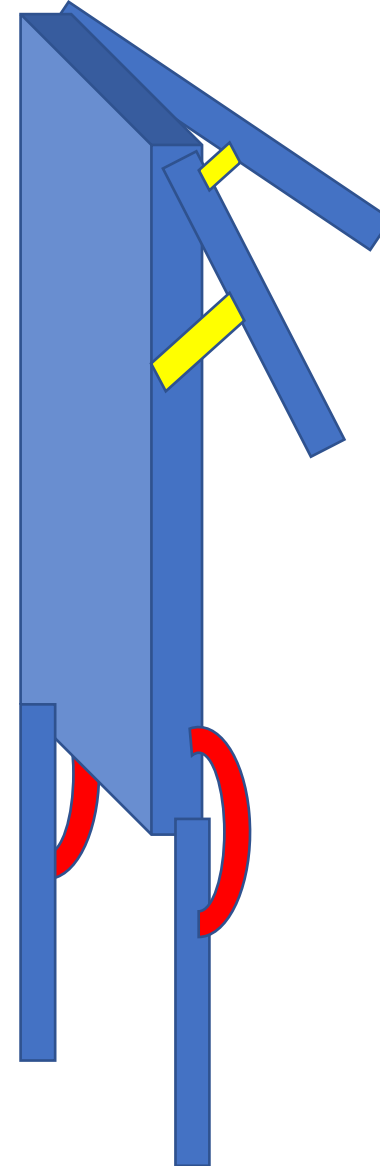


**Samen
Natuurlijk
Beter**

Rugklachten

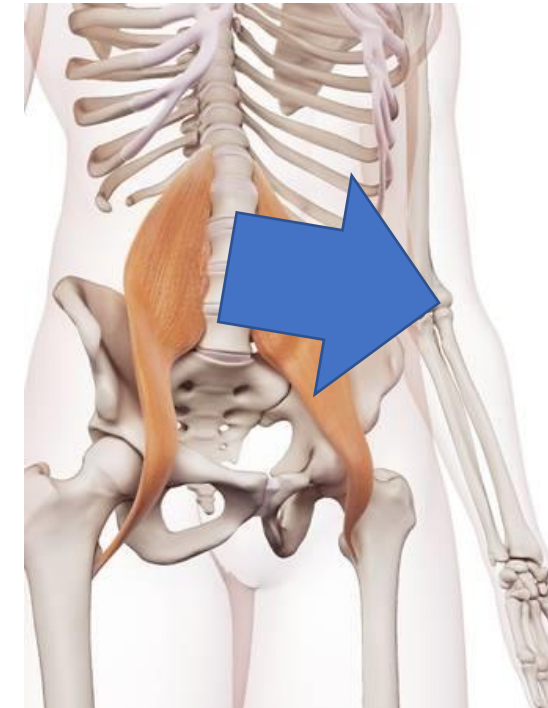
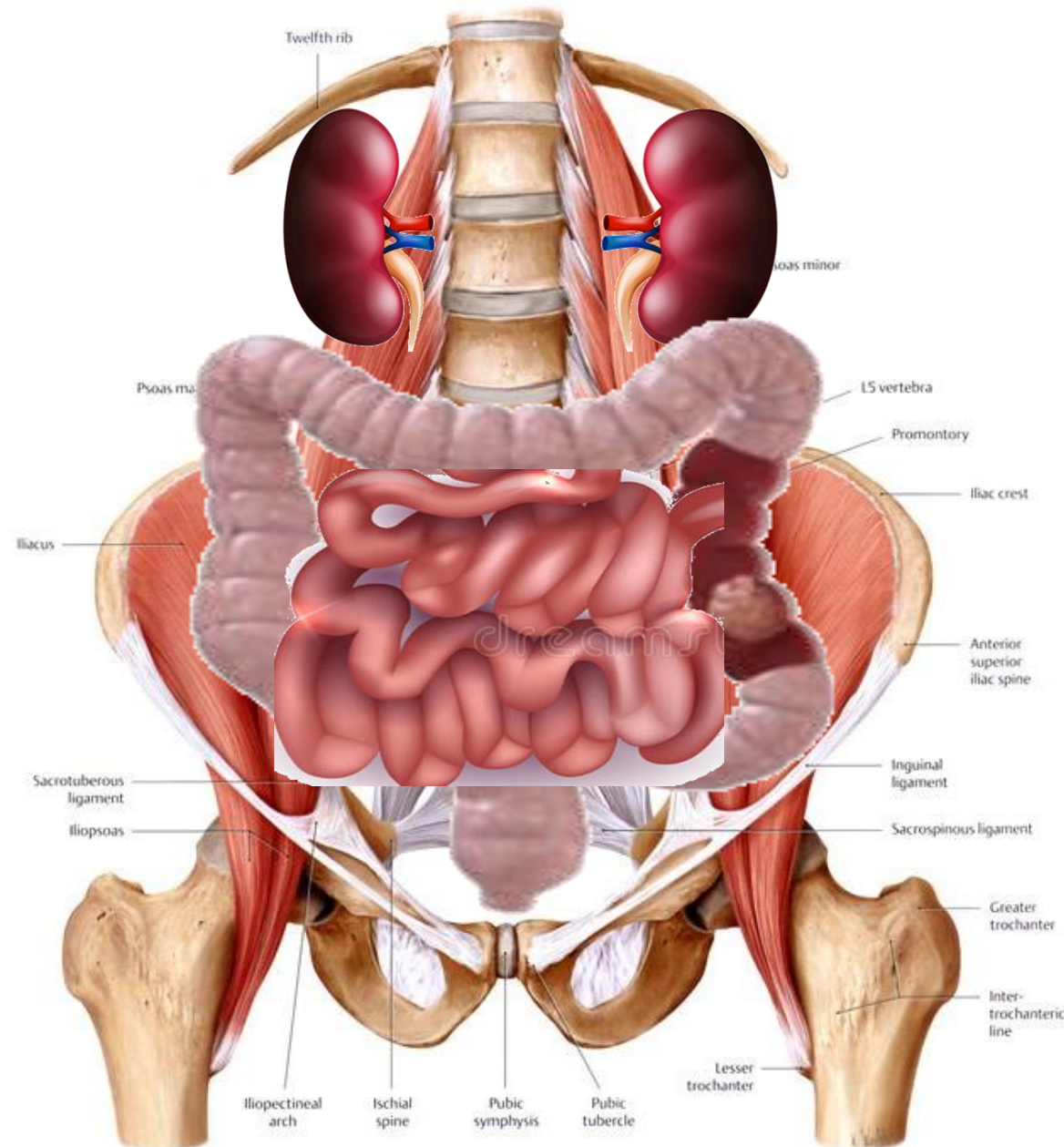


3. M. Psoas major



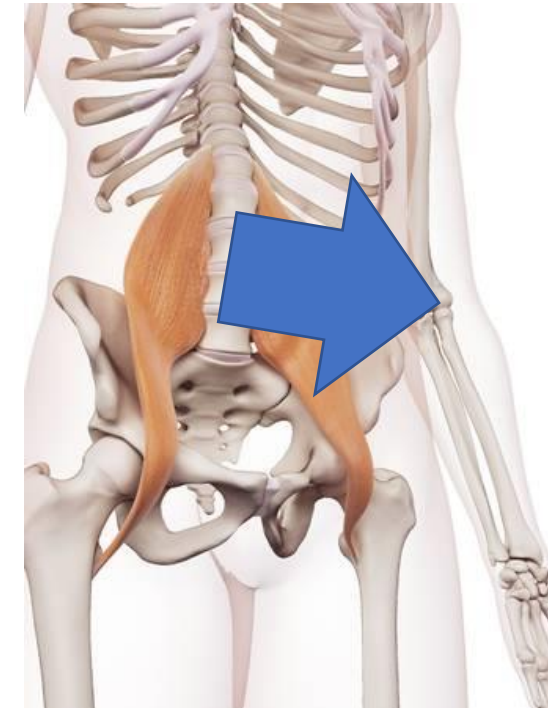
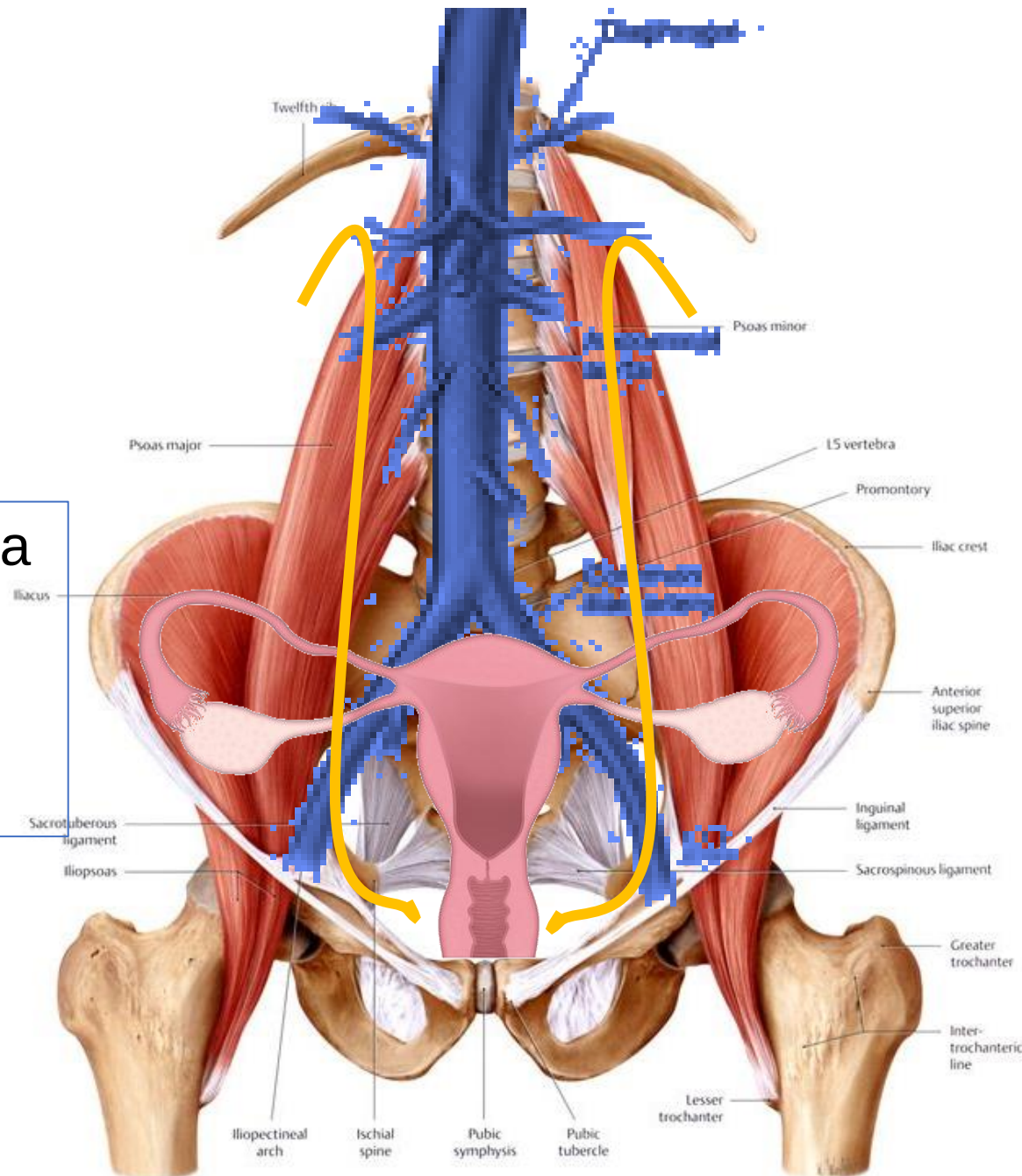
M. Psoas Major
M. Iliopsoas

- Nieren
- Dunne darm
- Begin dikke darm
- Eind dikke darm



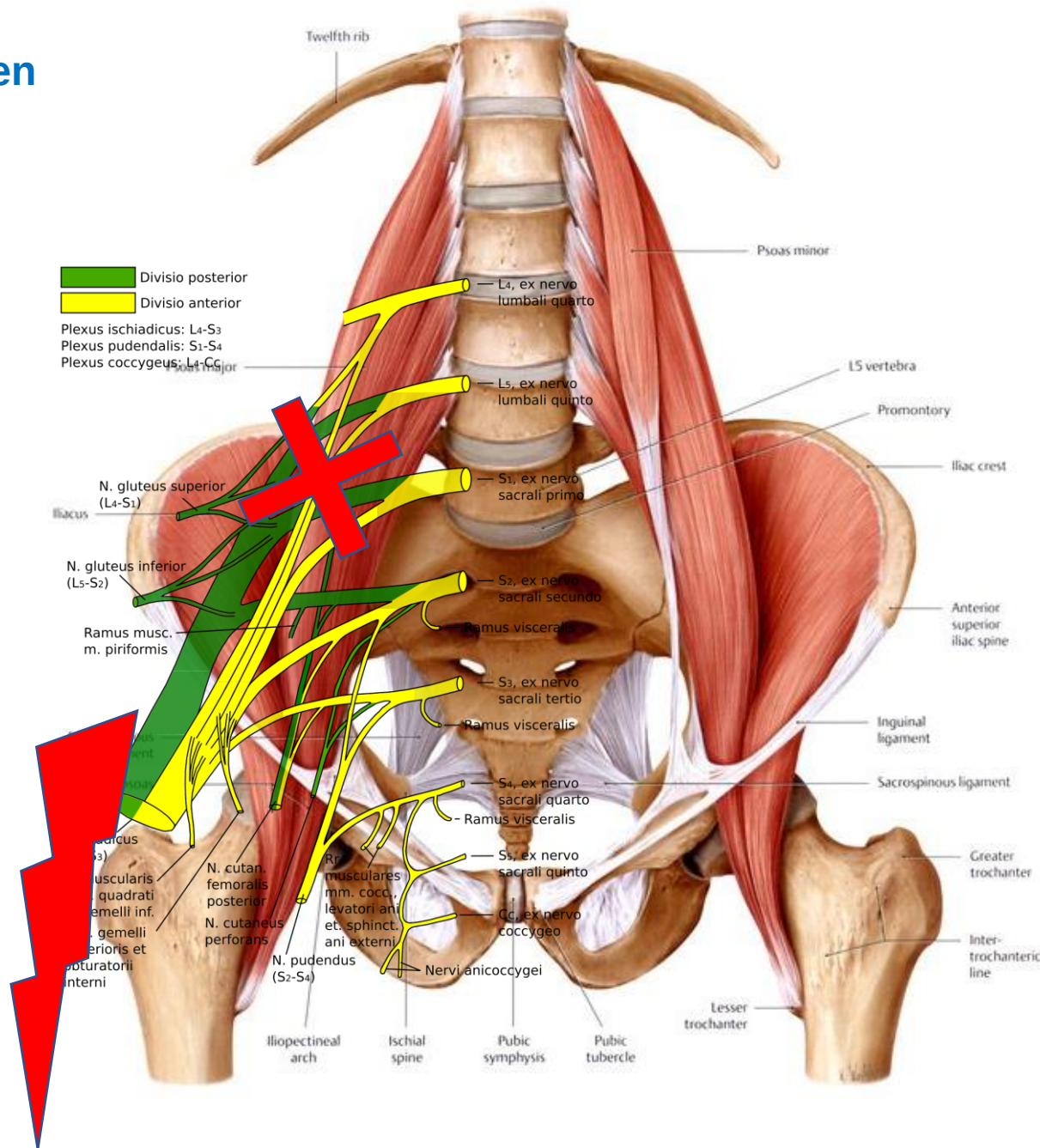
M. Psoas Major
M. Iliopsoas

- Tuba uterina & ovaria
 - Eileider & eierstok
- Urether
 - Urineleider
- Aorta & V. Cava inf.

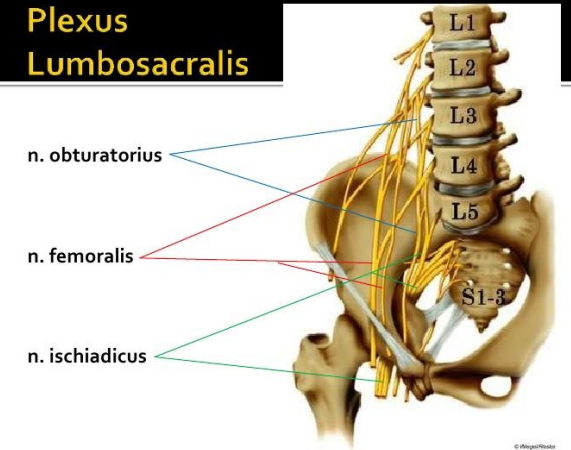


Uitstralende pijn

Plexus Lumbosacralis:
Zenuwen uit de
wervelkolom
→ Rug
→ Bil
→ Been



Plexus Lumbosacralis



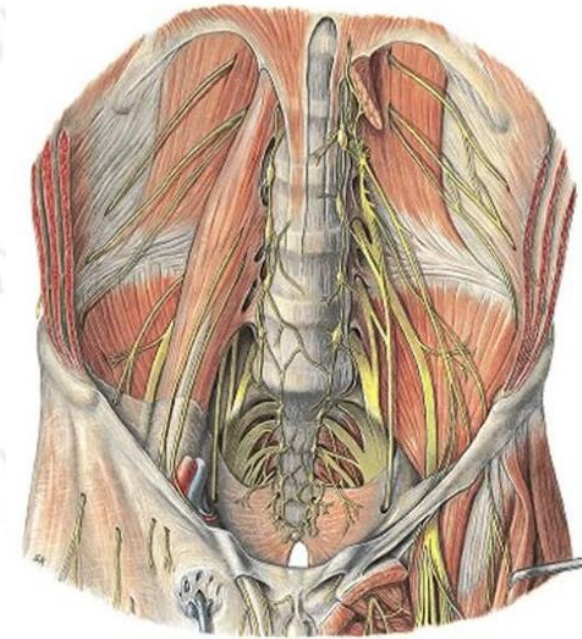
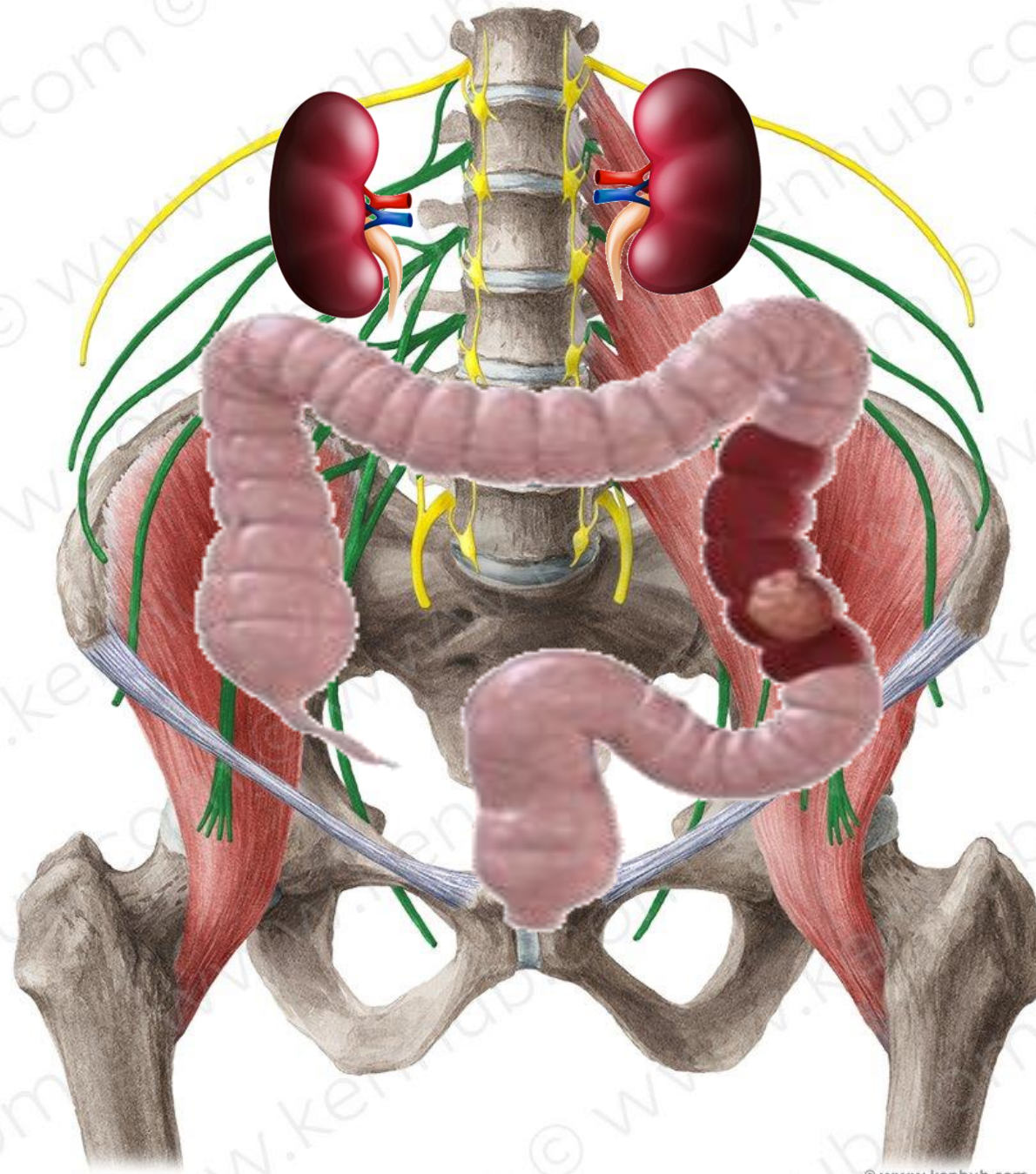
**Samen
Natuurlijk
Beter**

Rugklachten

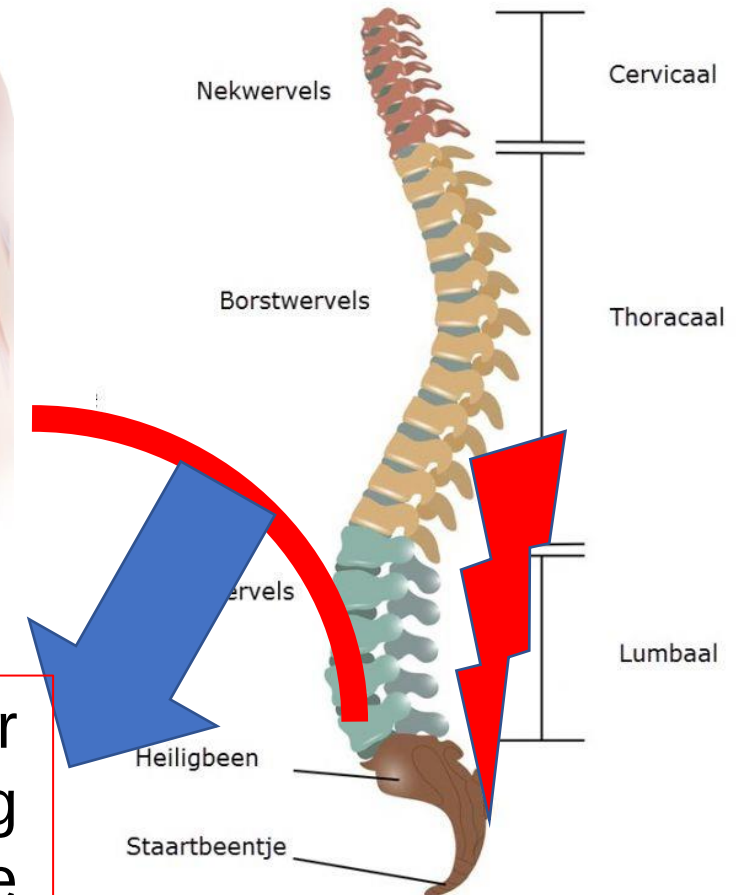
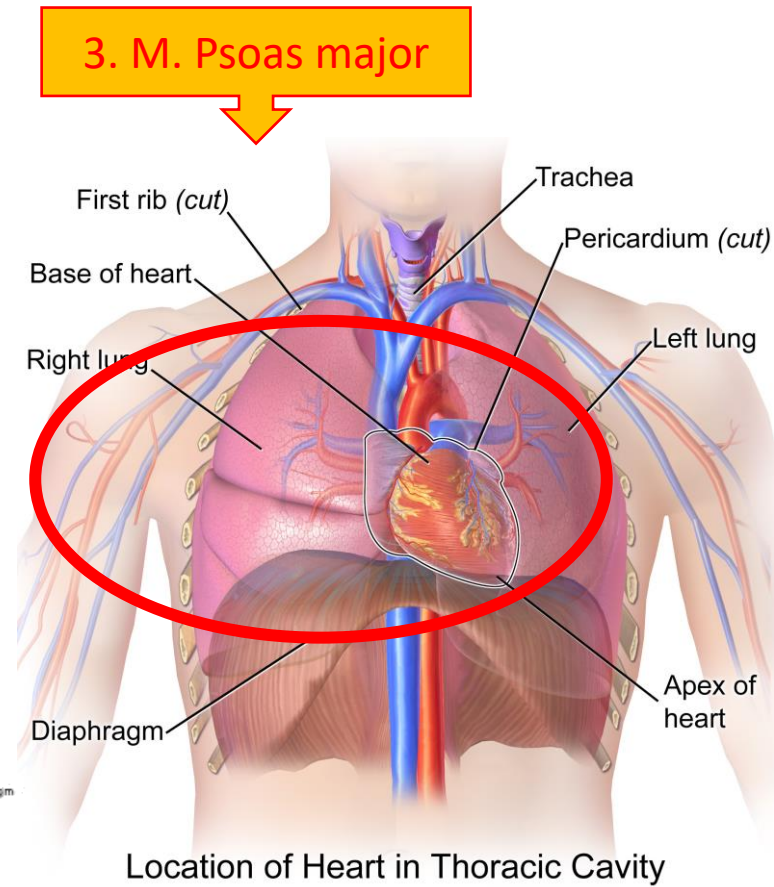
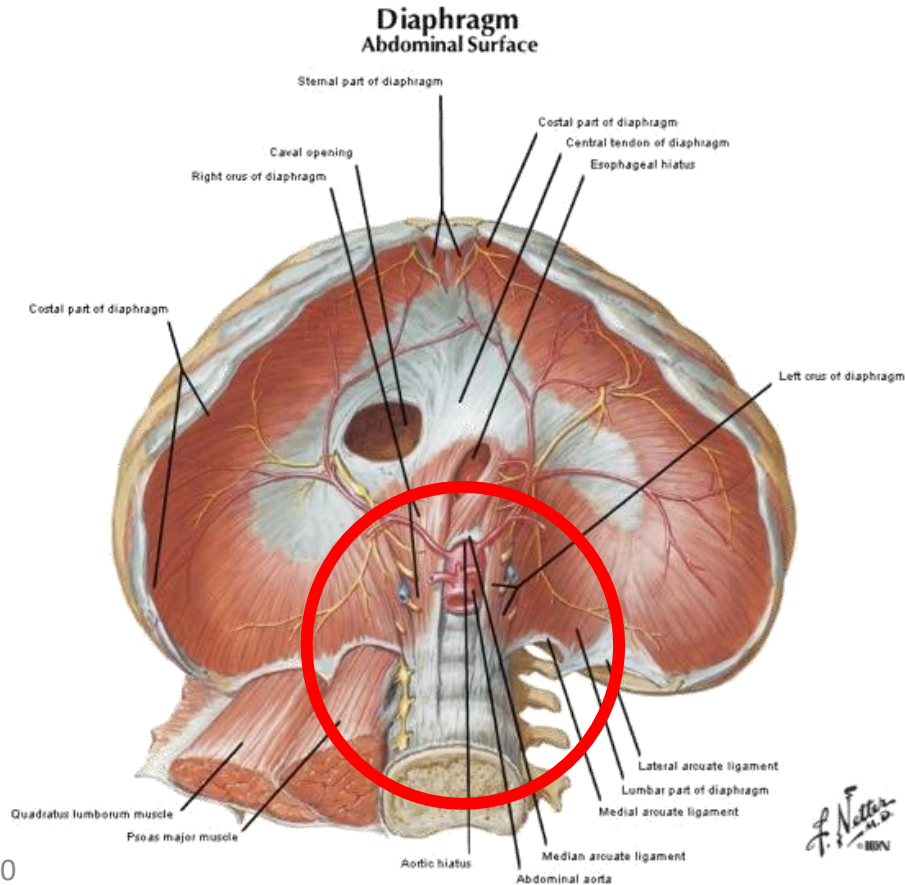
Uitstralende pijn

Plexus Lumbo-
sacralis:
Zenuwen uit de
wervelkolom
→ Rug
→ Bil
→ Been

- Druk orgaan
- Fascie / vlies
- Ontsteking
- Toxinen

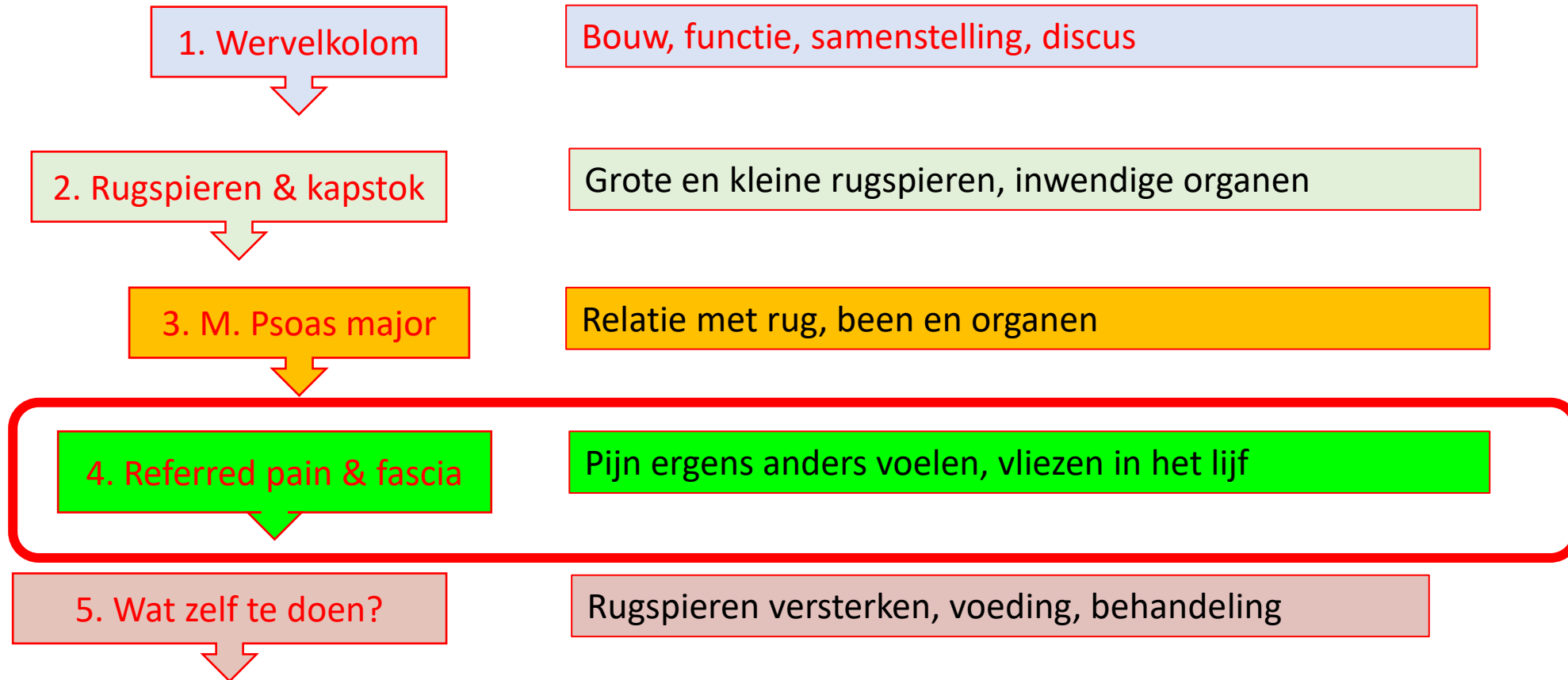


Diafragma



- Lever
- Maag
- Dikke darm

Rugklachten



**Samen
Natuurlijk
Beter**

Rugklachten

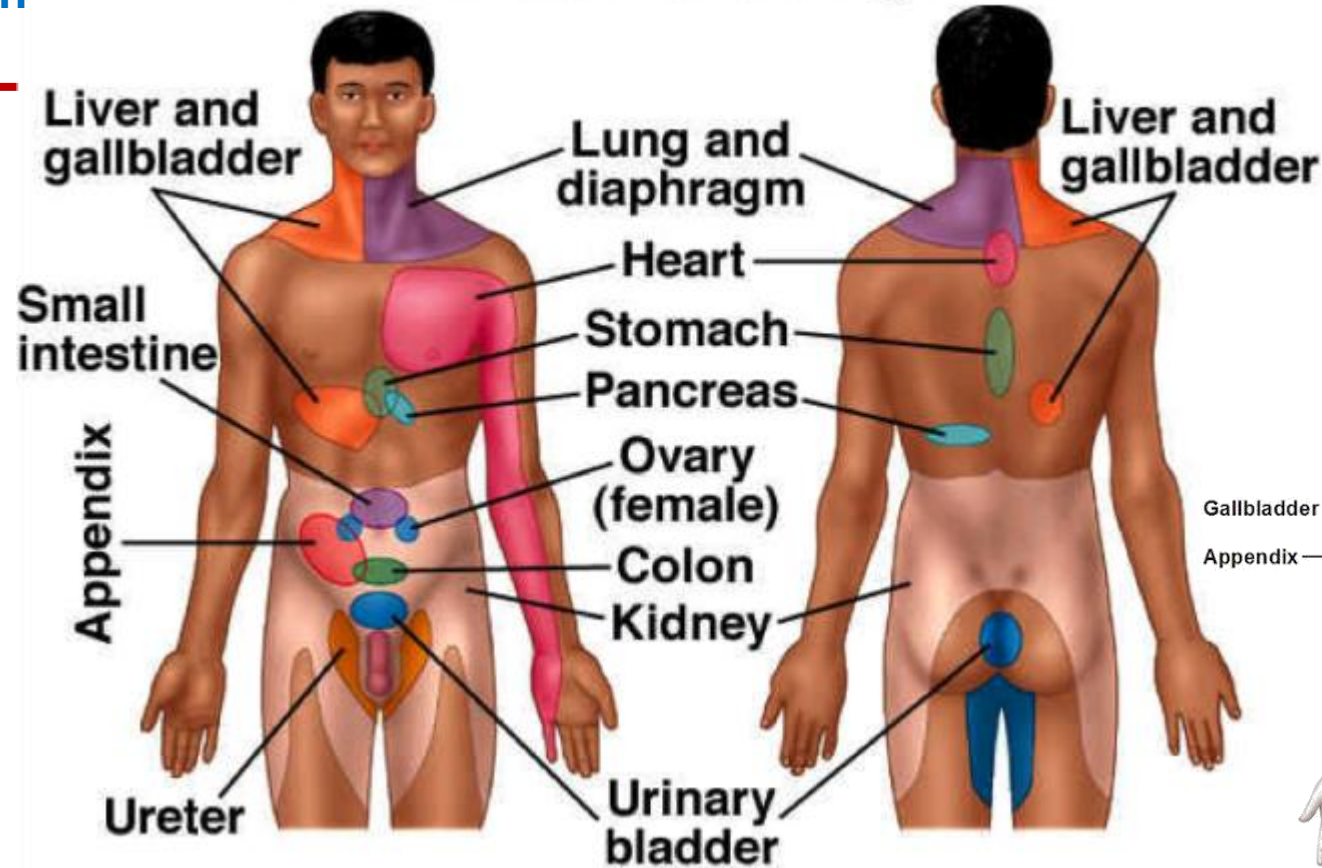
Referred Pain

Pijn ergens
anders voelen
dan oorsprong.

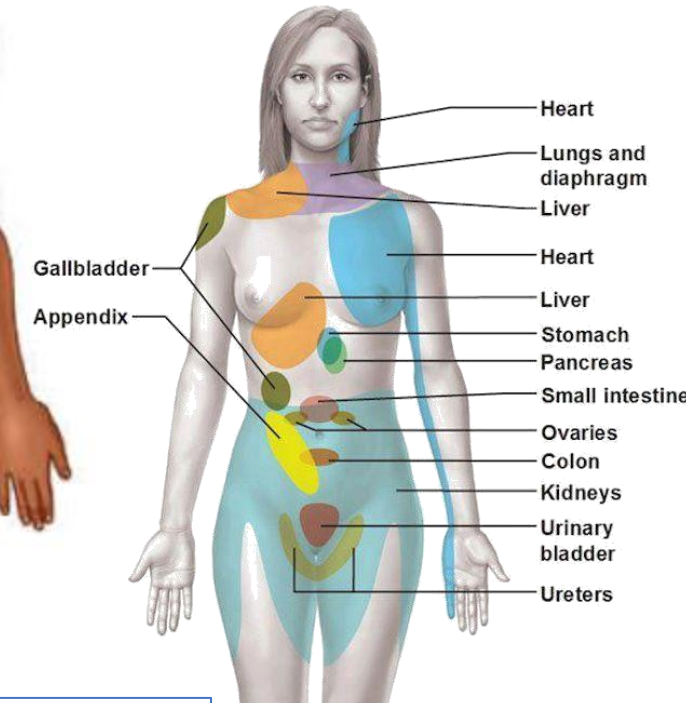
Krampachtige
verklaring via
het 'belangrijke'
zenuwstelsel.

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.

Referred Pain Regions



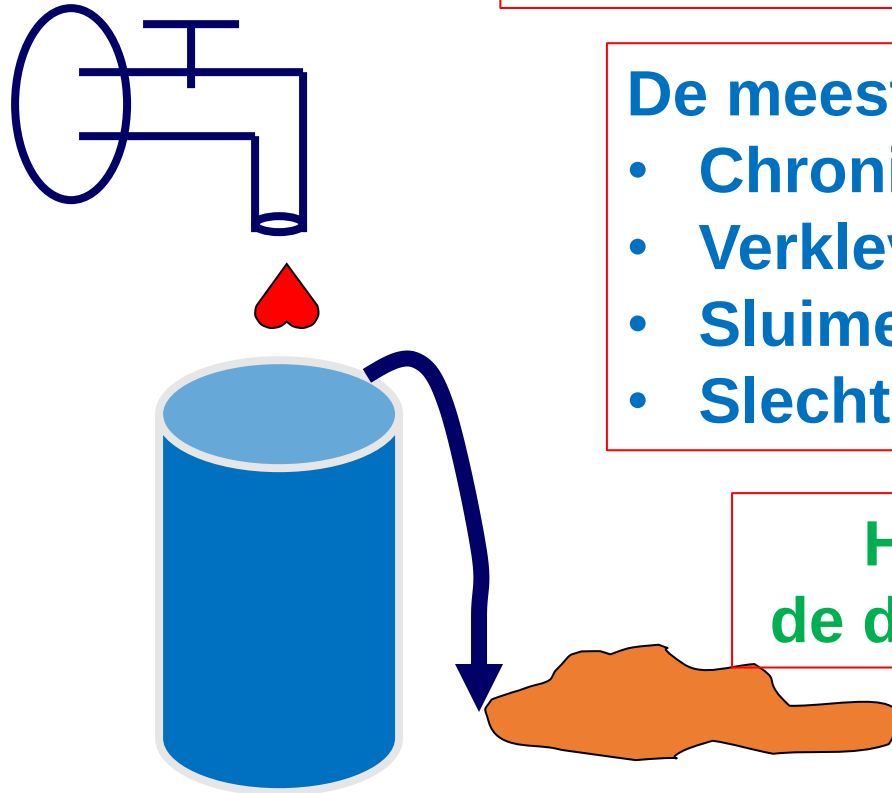
A Map of Referred Pain



Het symptoom vertelt de oorzaak niet !

→ Alles onderzoeken → laat het lijf vertellen

**Niet de druppel doet de emmer overlopen,
maar de volle emmer die de druppel
niet meer verwerken kan.**



De meeste rugklachten zijn het gevolg van:

- Chronische irritaties
- Verklevingen
- Sluimerende ontstekingen
- Slechte belasting

**Het befaamde trauma is meestal
de druppel die in de volle emmer komt**

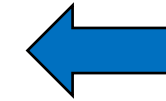
Samen
Natuurlijk
Beter

Rugklachten

4. Referred pain & fascia



wervelkolom

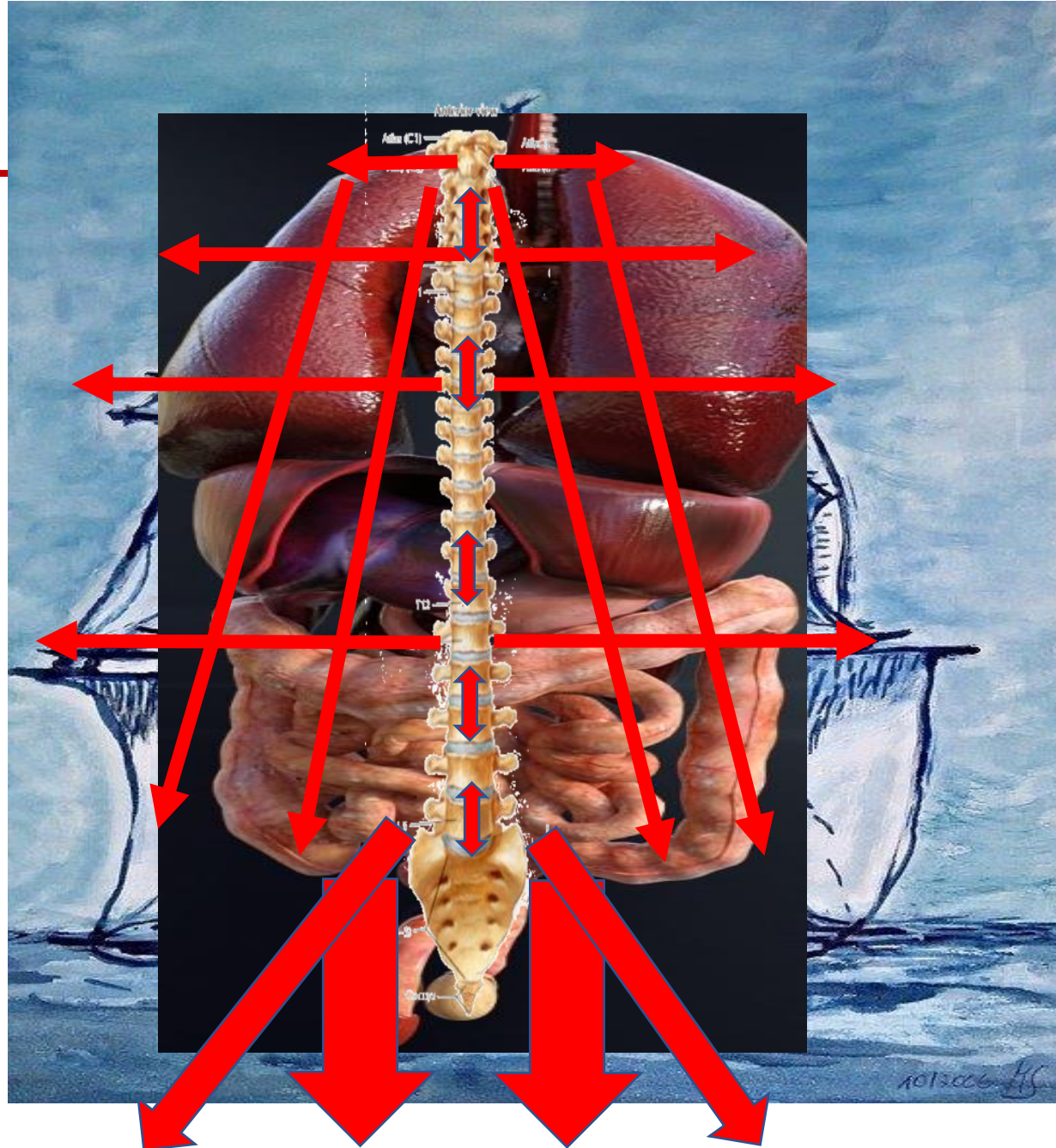


Kapstok → spieren, organen

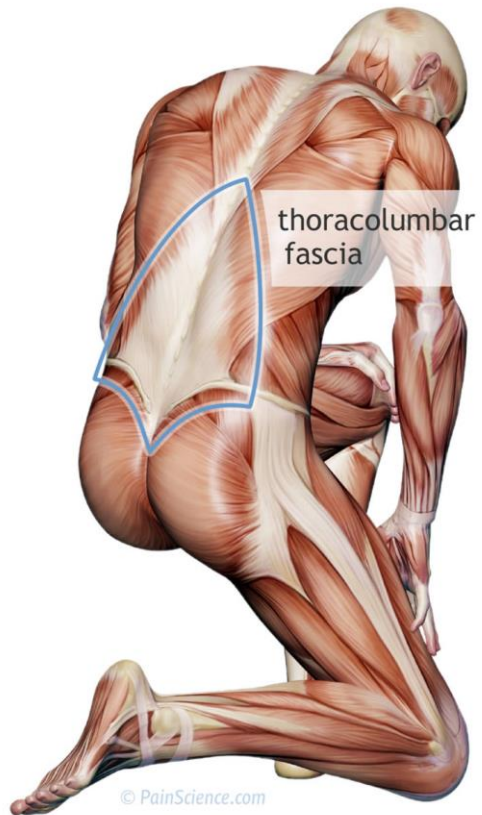
Samen
Natuurlijk
Beter

Rugklachten

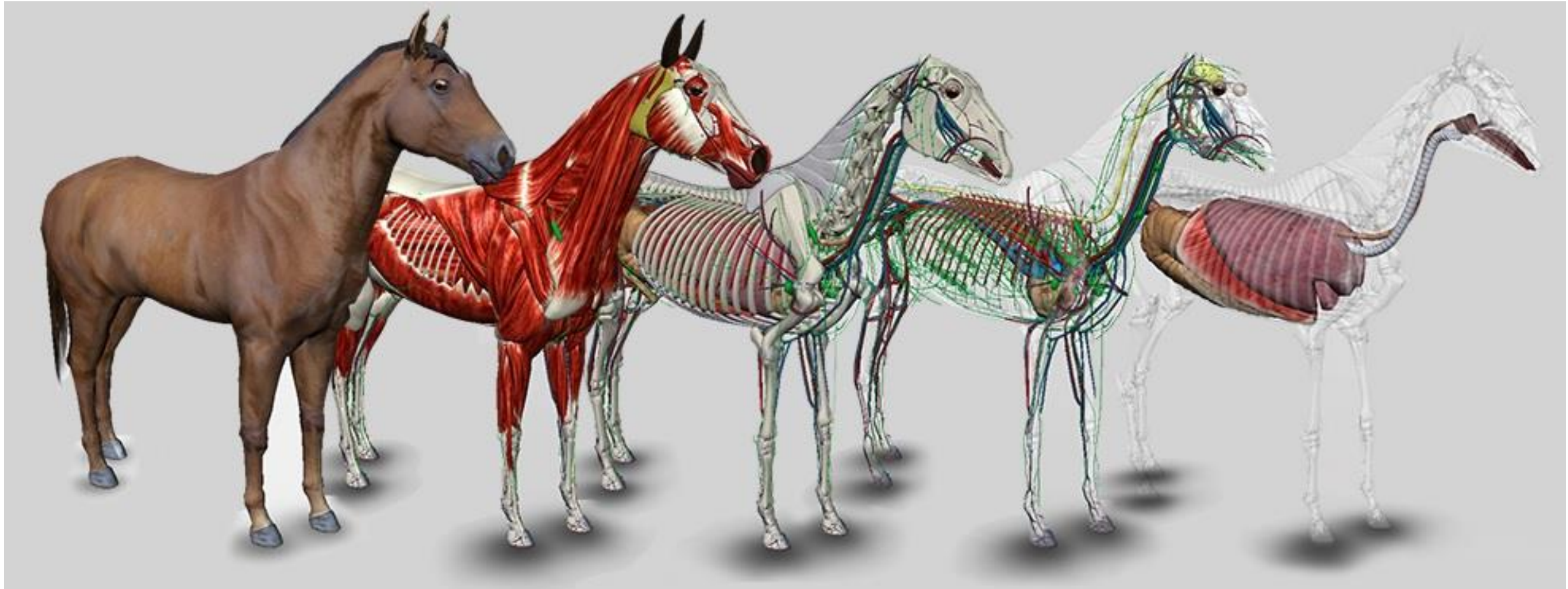
Zeilschip

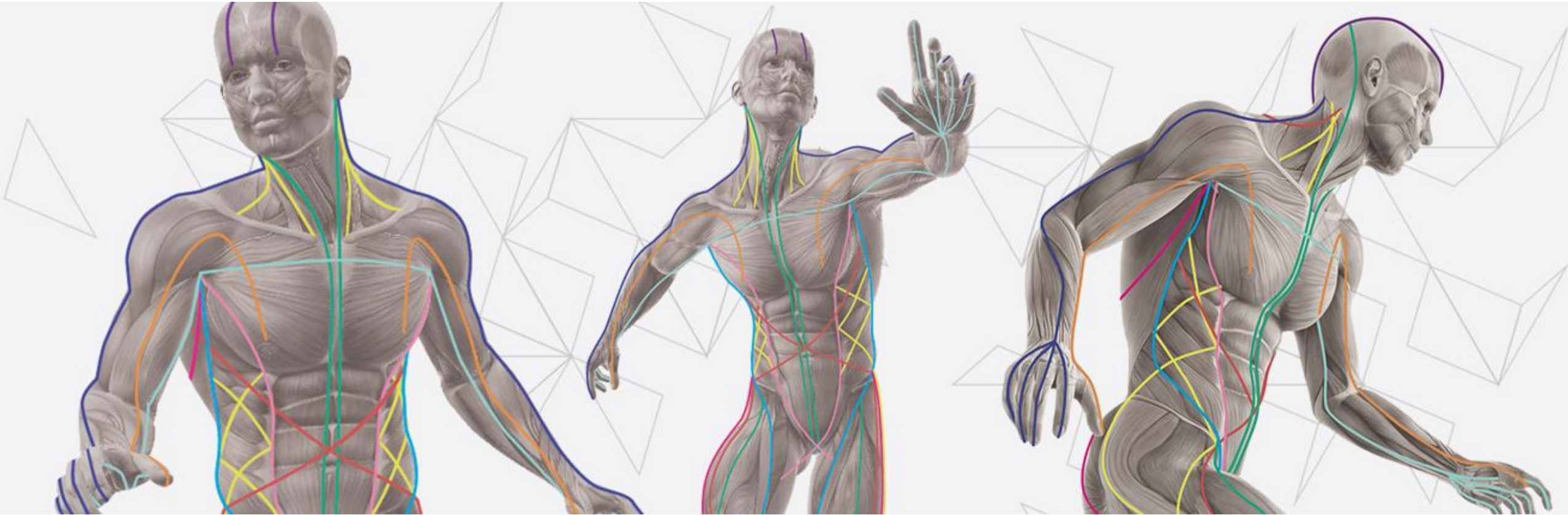


Fascia



Spieren zijn grote ketens en geen onderdelen





Samen
Natuurlijk
Beter

Rugklachten

4. Referred pain & fascia

Fascia



1. Wervelkolom

Bouw, functie, samenstelling, discus

2. Rugspieren & kapstok

Grote en kleine rugspieren, inwendige organen

3. M. Psoas major

Relatie met rug, been en organen

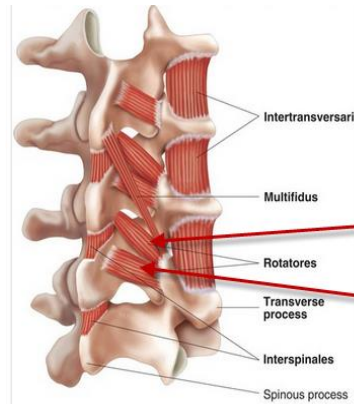
4. Referred pain & fascia

Pijn ergens anders voelen, vliezen in het lijf

5. Wat zelf te doen?

Rugspieren versterken, voeding, behandeling

Rugspieren versterken



Trainen →

- Core stability
- Etc.

- Geen provocatie
- Uitvoering !
- Begeleiding

Trainen → rechtop

- Zitten
- Staàn
- Lopen
- Etc.

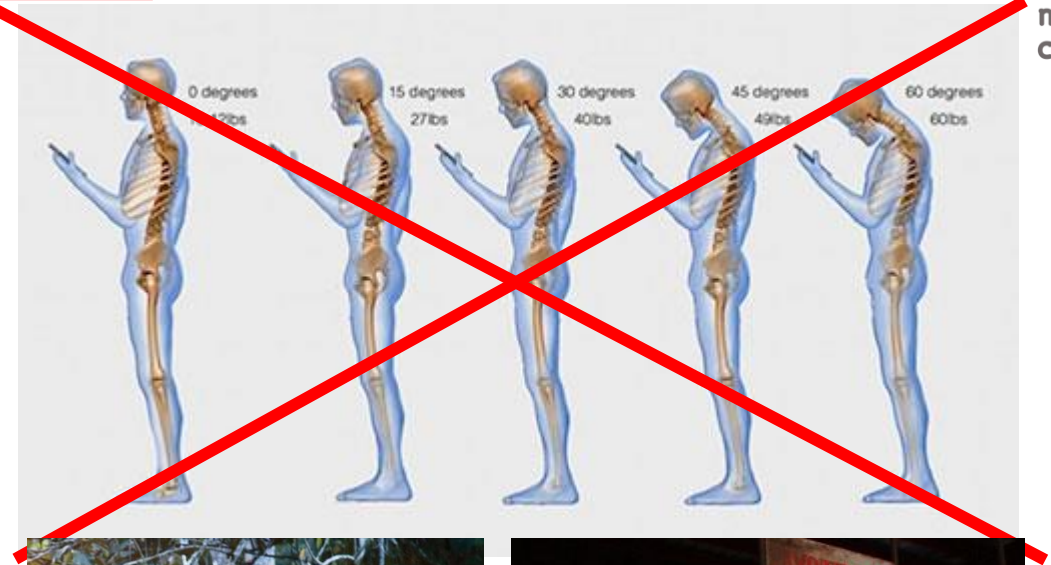
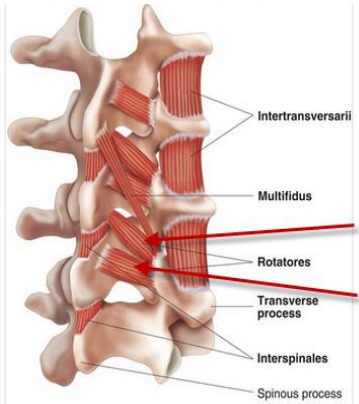


Samen
Natuurlijk
Beter

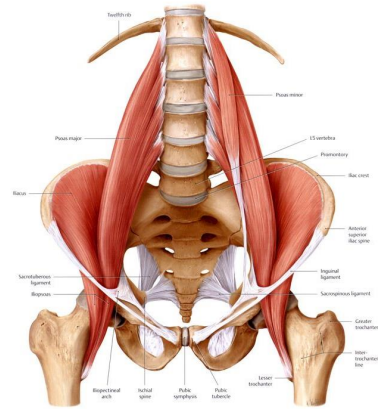
Rugklachten

5. Wat zelf te doen?

Rugspieren versterken

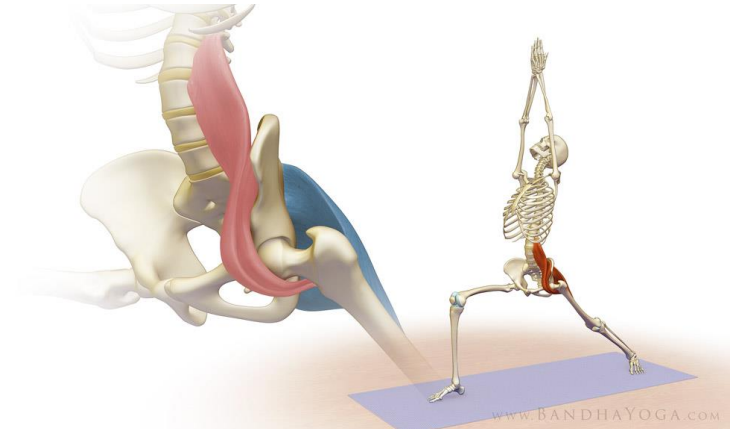
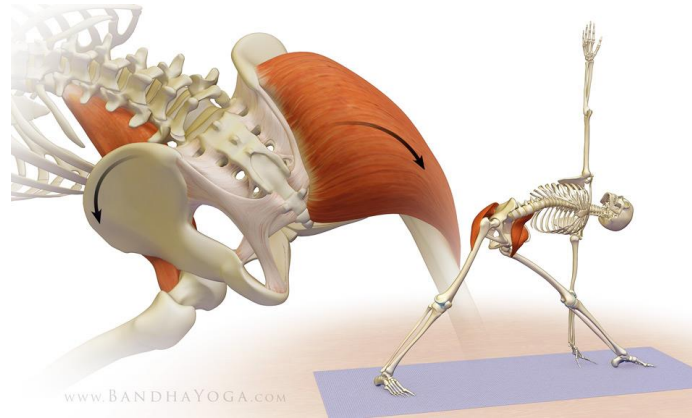


M. Psoas rekken



Trainen → dagelijks

- Sportschool
- Personal coach
- Yoga
- Etc.



Bewegen & bewegen



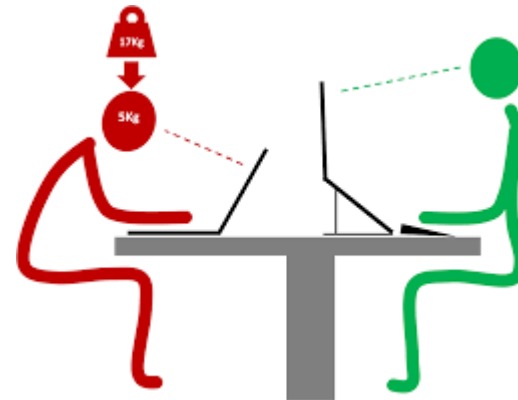
Goede voeding



- Soepele darmen → minder trek wervelkolom en spieren;
- Minder overgewicht → minder belasting op rug;
- Juiste darmflora → alle hulpstoffen voor je rug (ontstekingsremmers, voeding van spieren, enz.)
- Een buik in juiste proporties → rug in balans;
- Je wervelkolom = mast en roer;
- Je voeding is je brandstof

Dagelijks werk

- Wissel staan en zitten af (thuis & werk)
- Regelmatig stukje lopen, traplopen
- Sport, yoga (leuk & makkelijk)
- Zit rechtop (90° knie, 90° heup, hoofd boven heup)



Psychotherapie / Coach:

- Excuses: ja, maar.....
- Hoe STA je in het leven?
- Coaching in motivatie

- Organen vrij !!!
- Blijven bewegen
- Veel groente & fruit
- Geen junk, minder gist & granen



- Personal Coach
- Train op stabiliteit
- Kleine rugspieren
- Jaren & Jaren (10.000 uur)

Osteopathie:

- Wervelkolom & spieren
- Fascia & verbindingen
- Inwendige organen
- De mens als eenheid

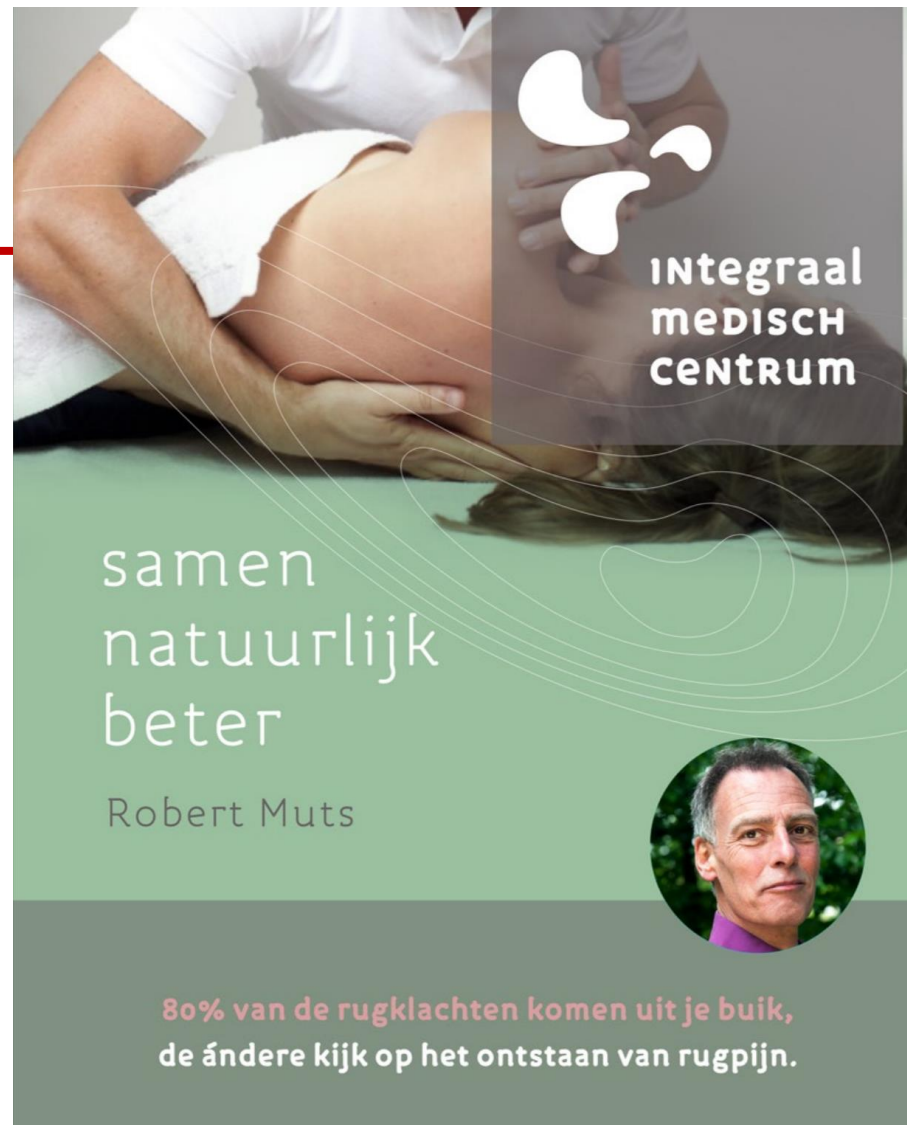
Speciaal

- Manuele therapie / chiropractie
- Corset / niergordel
- Fysiotherapie / massage
- Regulier / chirurgie

Mesologie:

- Functies van organen
- Tekorten & sturing
- Voedingsadvies
- Meso-Voedings-Coach

eBook – Rugklachten



<https://integraalmedischcentrum.nl/ebooks-robert-muts/>

Volgende Webinar (19.00 uur):

Maandag 14.09

Maandag 12.10

2^e Maandag van de maand

Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.



**Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.**

Webinar terug te vinden:

<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>

