

## 13.06 Pijn in de onderrug

Hier speelt dat alleen al de meest eenvoudige, alledaagse handeling, bij één verkeerde beweging, langdurige, hevige pijn kan veroorzaken. En niet alleen de pijn, maar ook de dreiging van pijn als je een verkeerde beweging maakt, is voortdurend van invloed op je vermogen een normaal leven te leiden. Niets is vanzelfsprekend; alles moet voorzichtig gedaan worden. En als je geen pijn hebt, kan een vreemd gevoel van kwetsbaarheid in dat deel van je lichaam er nog toe leiden dat je heel onzeker voelt. En soms kan je rug het zelfs opgeven wanneer je toch heel voorzichtig hebt gedaan. Mensen met chronische rugpijn spreken van goede en slechte dagen. Vaak zijn er maar heel weinig goede dagen. Het kan heel ontmoedigend zijn om van dag tot dag te leven, terwijl je niet zeker weet hoe je je morgen zult voelen, of waartoe je dan al of niet in staat zult zijn. Rugklachten dwingen je bijna wel opletten te zijn.

Bij lage rugpijn hoort bij de langetermijnaanpak dat je er ook fysiotherapeutisch of met behulp van lichamelijke oefeningen dagelijks aan werkt om je rug sterker te maken en te doen wat je aankunt.

Mensen kunnen door de training meestal beter meewerken met fysiotherapie en andere vormen van therapie. Goed voor je lichaam zorgen door middel van regelmatige lichaamsbeweging is nog belangrijker voor mensen mét rugklachten dan voor mensen zonder. Want als je iets niet gebruikt, gaat het verloren.

Een van de meest helende dingen die je overdag voor je lichaam kunt doen, is je ademhaling zo nu en dan te gebruiken om in de pijn door te dringen en te helpen haar op dezelfde manier te verzachten als bij de lichaamsscan. Je kunt dit doen door je adem bewust naar het pijnlijke gebied te sturen. Daarbij voel je hoe die je rug bereikt, waardoor je je mogelijk meer ontspant en op elke ademhaling iets van spanning kunt loslaten, terwijl je kunt visualiseren dat de pijn verzacht en oplost.

Kijk niet vooruit, herinner jezelf er steeds weer aan om elke dag te nemen zoals hij is, elk moment zoals het is. Laat alle verwachtingen dat je je zus of zo zou moeten voelen, of dat de pijn zou moeten afnemen, los. Kijk gewoon hoe de adem zijn werk doet.

Het is een soort reis. De weg gaat omhoog en omlaag. Je zou dus niet al te verbaasd moeten zijn als je terugvalt, en soms het gevoel hebt dat je één stap voorwaarts zet en vervolgens twee stappen terugglijdt. Zo gaat het altijd. Het belangrijkste blijft: volhouden.

Juist bij een rugaandoening en pijn in de rug is het heel belangrijk om je dagelijkse handelingen bewust uit te voeren, omdat de eenvoudigste beweging al een periode van pijn kan veroorzaken. Het helpt om je niet alleen bewust te zijn van al je bewegingen, maar ook van je ademhaling en je lichaamshouding. Soms gaat het om heel kleine stukjes die je op een dag of om de paar dagen doet. Héél voorzichtig te werk gaan bij het terugwinnen van de levensgebieden die het zwaarst door je aandoening getroffen zijn. Je hoeft je lichaam nog niet af te schrijven omdat je pijn hebt.

Experimenteer heel bewust, zoek uit wat bij jou werkt. Wees creatief bij het zoeken hoe je dingen zo kunt aanpakken, dat je ze toch kunt doen, al is het maar voor even. Als je zegt: 'Dat kan ik niet,' kan het inderdaad zijn dat dat klopt. Het kan óók zijn dat het een automatische gedachte is, die niet waar is.

Pijn leert je hoe je kalmte, concentratie en gelijkmoedigheid kunt ontwikkelen. Maar dat is geen gemakkelijke les. Het is in feite altijd de geest die eerst besluit te stoppen, niet het lichaam, behalve bij acuut lichamelijk letsel. Waar het om gaat, is jezelf zinvolle doelen stellen, en er dan verstandig naar toe werken. Ook al bereiken we het doel niet helemaal, dan nog is de poging zelf steunend en helend, als het proces zelf maar betekenis voor ons heeft.

*(Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek Meditatief Ontspannen, Altamira-Becht, gecomprimeerd en aangepast)*