

## De rug: kyfose - lordose - scoliose

De wervelkolom bestaat uit 24 wervels: dit zijn 7 hals(cervicale) wervels, 12 borst (thoracale) wervels en 5 lende (lumbale) wervels. Onder de laatste lendewervel zitten nog 5 aan elkaar vastgegroeide wervels die het heiligbeen (sacrum) vormen. De wervelkolom heeft een S-vorm. In het borst- en heiligbeengedeelte komen krommingen voor met de bolle kant naar achteren - dit heet een 'kyfose'. In het lende- en halsgedeelte komen krommingen, met de bolle kant naar voren - dit heet een 'lordose'. De normale en natuurlijke krommingen in de rug zorgen ervoor dat het gewicht van het bovenlichaam door de wervels gedragen kan worden en schokken kunnen worden opgevangen.

Sommige mensen hebben een zijdelingse kromming in hun wervelkolom - dit wordt een 'scoliose' genoemd.

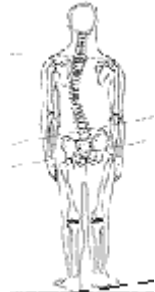
### **Kyfose**

Een kyfose is een normale kromming van de wervelkolom. Maar het kan ook voorkomen dat een kyfose versterkt aanwezig is. Iemand met een versterkte kyfose heeft vaak een slungelige houding, met voorover gebogen schouders en nek. Vaak ontstaan er bij deze mensen rugklachten. Bij oudere mensen wordt, door de achteruitgang van de kwaliteit van de tussenwervelschijven, ook vaak een versterkte kyfose gevonden.

### **Lordose**

Bij iemand met een veel te holle rug spreken we van een versterkte lordose. Een matige of lichte lordose in het lendegedeelte van de wervelkolom is normaal. Een sterke lordose komt veel voor bij mensen met een dikke buik en bij mensen met slappe buik- en rugspieren. Een versterkte lordose geeft vaak rugklachten. Bij zwangere vrouwen wordt ook regelmatig een toegenomen lordose gezien die in de regel weer verdwijnt na de zwangerschap. Ook een voetstand of voetafwikkeling, waarbij de voet teveel naar binnen zakt, kan een versterkte lordose veroorzaken. Wanneer de voet te veel naar buiten zakt, kan dit de normale lordose juist verminderen.

### **Scoliose**



Een scoliose is een zijwaartse bocht in de wervelkolom. Scoliose kan ontstaan als aangeboren afwijking, maar soms treedt er scoliose op als 'compensatie' voor een lengteverschil tussen de beide benen. Als de scoliose gepaard gaat met een kyfose, ontstaat er een bochel. Bij meisjes zien we vaker een scoliose dan bij jongens.

In zeer ernstige gevallen, wanneer de rugafwijking zeer uitgebreid is, kunnen er later problemen met hart en longen ontstaan.

### **Beenlengteverschil**

Zoals u hierboven heeft kunnen lezen, is een beenlengteverschil een mogelijke oorzaak voor het ontstaan van een scoliose. Een beenlengteverschil kan aangeboren zijn of door een trauma/ongeluk worden veroorzaakt, waarbij er een blijvend verschil in lengte tussen beide benen aanwezig is. Maar een beenlengteverschil kan ook ontstaan in de groeifase bij kinderen. Hierbij groeit het ene been meer dan het andere. Meestal trekt dit weer bij in een volgende groeifase, waarbij het eerst kortere been weer meer groeit dan het andere langere been. Uiteindelijk aan het eind van de groei staat alles weer gelijk en recht. Afwijkende voetstanden of botstructuren (eenzijdig X- of O-been) kunnen ook een beenlengteverschil geven. Bijvoorbeeld als een voet platter is of meer naar binnen zakt dan de andere voet, geeft dit in stand en bij het lopen een verschil in lengte waardoor het bekken scheef komt te staan en ook een scoliose het gevolg kan zijn.

**Therapie mogelijkheden: Podotherapie**

Een podotherapeut kan in een onderzoek nagaan of uw afwijkende stand(en) in uw rug voortkomt uit een verkeerde of afwijkende voet-/beenstand of verkeerd looppatroon. De podotherapeut kan u een passend/juist schoenadvies geven en met behulp van podotherapeutische zolen uw voetstand corrigeren of het beenlengteverschil compenseren.