

# Lage rugpijn en radiculaire pijn



Peer review

# Richtlijn

## Klinische richtlijn Lage rugpijn en radiculaire pijn KCE 2017

<https://kce.fgov.be/nl/klinische-richtlijn-rond-lage-rugpijn-en-radiculaire-pijn>

# Fases rugpijn

Week 1 – 2	hyperacute fase
Week 3 - 5	acute fase
Week 6 - 11	subacute fase
Week 12 - ...	chronische fase

# Red flags KCE richtlijn



<https://kce.fgov.be/nl/klinische-richtlijn-rond-lage-rugpijn-en-radicaire-pijn>

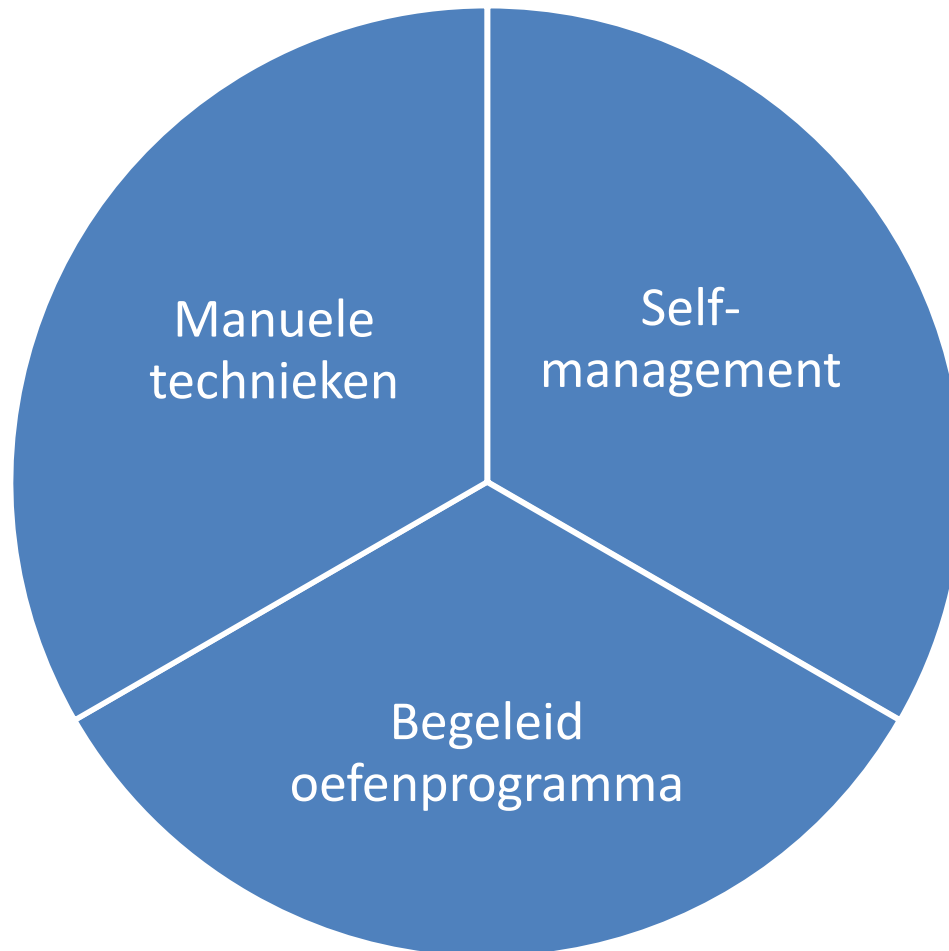
# Meetinstrumenten

- Start Back screening tool
- Orebro Musculosketal Pain Screening tool

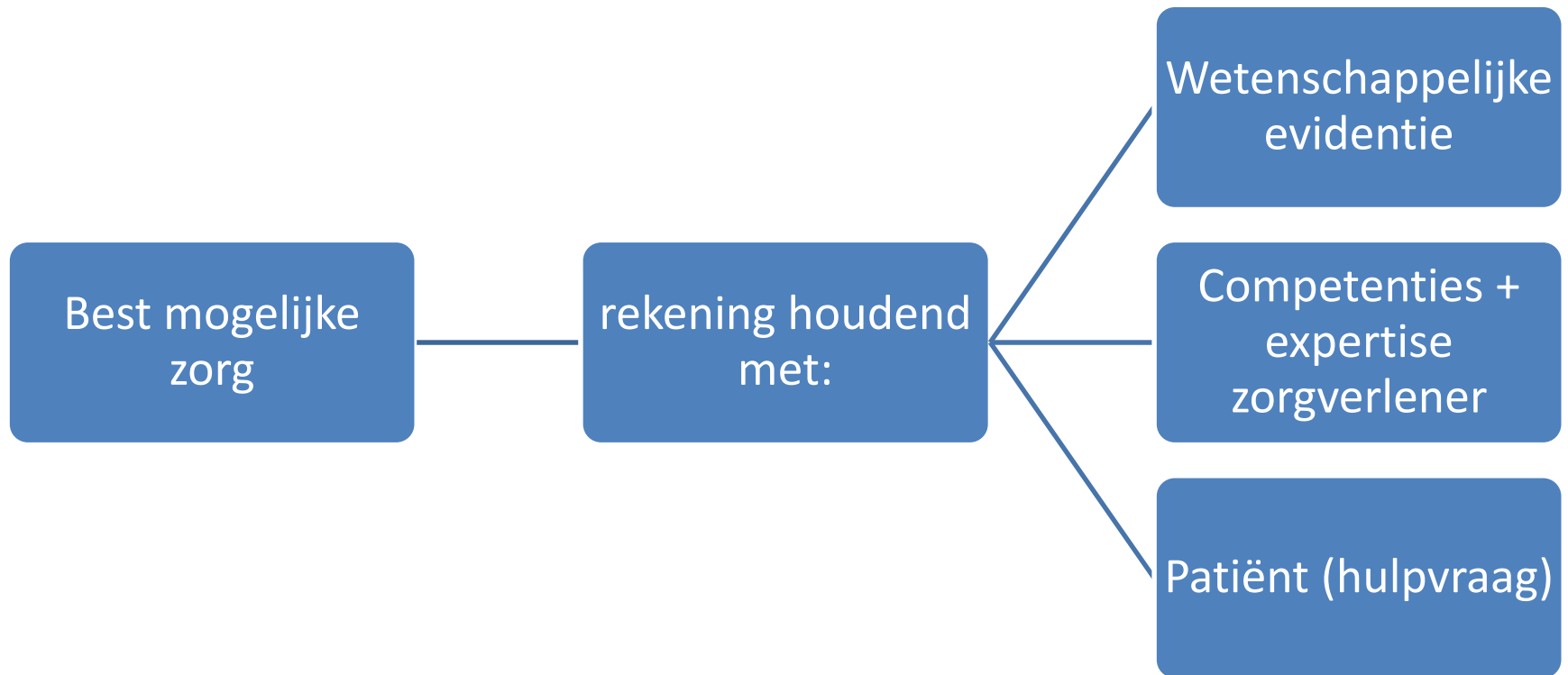
<http://lagerugpijn.kce.be/>



# Kinesitherapeutische interventie = multimodaal



# Evidence Based Practice



# Self-management

Pt is in staat om de vicieuze cirkel te doorbreken

- fysieke deconditionering,
- negatieve gemoedsgesteldheid,
- stopzetting van zijn normale activiteiten,
- angstgevoelens

Kinesitherapeut is coach





# Begeleid oefenprogramma

- Begeleiding is belangrijk!
  - Niet begeleid = self-management
- Oefentherapie is het enige verplichte onderdeel van een multimodale aanpak
- Welke oefeningen?
  - De voor de patiënt haalbare oefeningen
- Groepsactiviteiten

# Manuele technieken

- Manipulatie-, mobilisatie- en zachte weefseltechnieken
- Manuele technieken i.p.v manuele therapie
- Aansluitende oefentherapie is essentieel
- Optioneel voor patiënten waar self-management en oefentherapie niet volstaan

# Niet-aanbevolen interventies



- Gordels of korsetten
- Steunzolen
- ‘Rocker sole’ schoenen
- (Manuele) Tractie → zeer weinig bewijs
- Behandeling met ultrasound
- Percutaneous electrical nerve stimulation (PENS)
- Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)
- Interferentiële therapie
- Spierontspanners

# Een beter begrip van het risico op chronische pijn

- Chronische evolutie kan vaak gekoppeld worden aan psychosociaal kader
  - Hoe langer rugpijn aanhoudt, hoe moeilijker het wordt om de klacht onder controle te krijgen, laat staan te reduceren
- Factoren die chronische rugpijn in de hand werken:
  - Vooral de manier waarop de betrokkene emotioneel omgaat met het probleem
  - Conflicten op het werk of professionele ontevredenheid

# KCE-richtlijn - Besluit

- Zelfzorg is de basis
- Belangrijkste advies is bewegen
- Voorzichtigheid bij rode vlaggen
- Risico op chronische pijn
- Specifieke aanpak bij verhoogd risico
- Terugkeer naar het werk



# Nuttige links

- Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE): [www.kce.fgov.be](http://www.kce.fgov.be)
- Centrum voor Evidence Based Medicine (Cebam): [www.cebam.be](http://www.cebam.be)
- Meetinstrumenten in de zorg: [www.meetinstrumentenzorg.nl](http://www.meetinstrumentenzorg.nl)

# Vragen?

I GOT YOUR BACK!

