

Ter info

Momenteel loopt er een multidisciplinair project over de implementatie van het zorgpad ‘lage rugpijn en radriculaire pijn’. Dit project bestaat uit een e-learning over lage rugpijn, gevolgd door een peer review samen met artsen en psychologen uit uw regio!

Wat hierna volgt is de PowerPoint-presentatie van onze monodisciplinaire module voor een peer review over lage rugpijn. Gezien de grote meerwaarde voor de patiënt van een multidisciplinaire aanpak van dit probleem, raden wij u aan om deze module eventjes niet te gebruiken en in de plaats daarvan het multidisciplinair project te steunen!

Voor meer info over het project kan u terecht bij Domus Medica via
maarten.guldentops@domusmedica.be

Let wel: Multidisciplinaire peer reviews die online georganiseerd worden kunnen niet geaccrediteerd worden (cfr. beslissing accreditatie artsen). Deze peer review zal bijgevolg nog niet onmiddellijk kunnen plaatsvinden wegens de COVID19-maatregelen, maar laat u dat niet tegenhouden om alsnog deel te nemen! Deze multidisciplinaire peer reviews zullen later op het jaar georganiseerd worden en het project loopt nog tot begin 2021.

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-radriculaire-pijn>

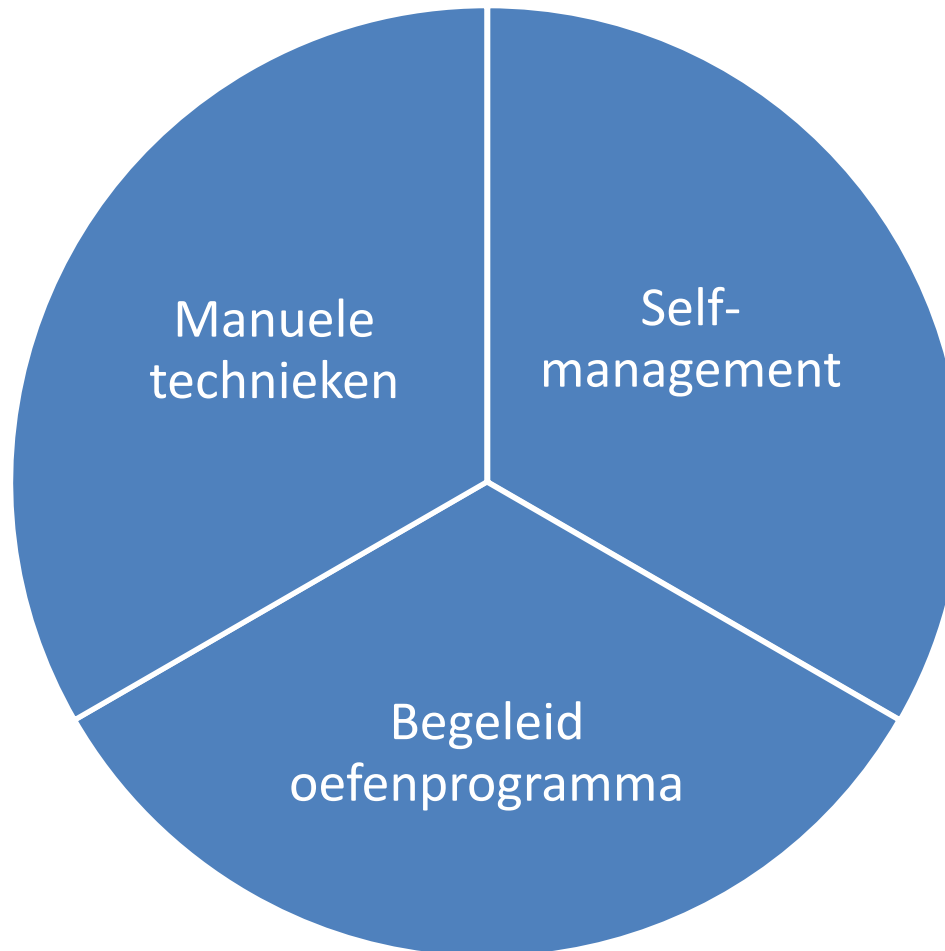
Meetinstrumenten

- Start Back screening tool
- Orebro Musculosketal Pain Screening tool

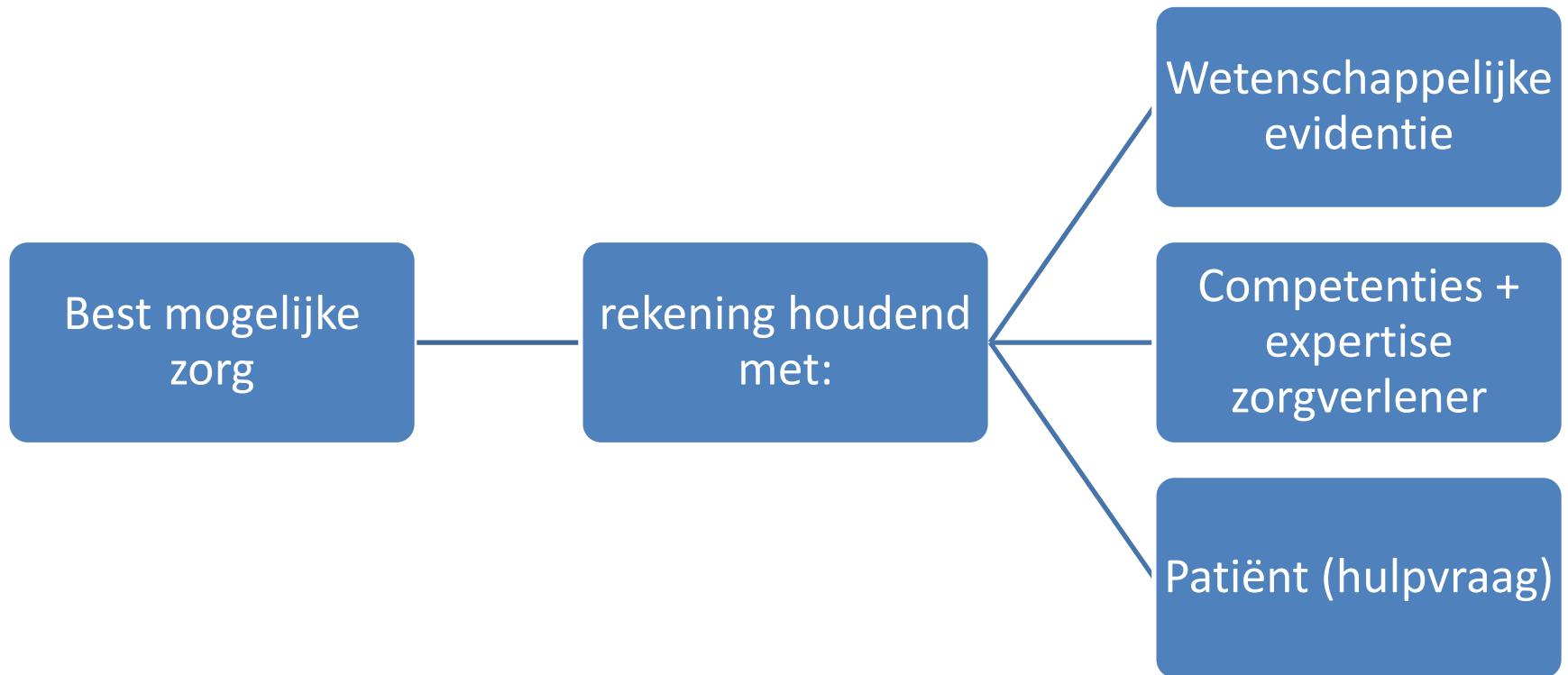
<http://lagerugpijn.kce.be/>



Kinesitherapeutische interventie = multimodaal



Evidence Based Practice



Self-management

Patiënt 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
- Centrum voor Evidence Based Medicine (Cebam): www.cebam.be
- Meetinstrumenten in de zorg: www.meetinstrumentenzorg.nl

Vragen?

I GOT YOUR BACK!

