

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>

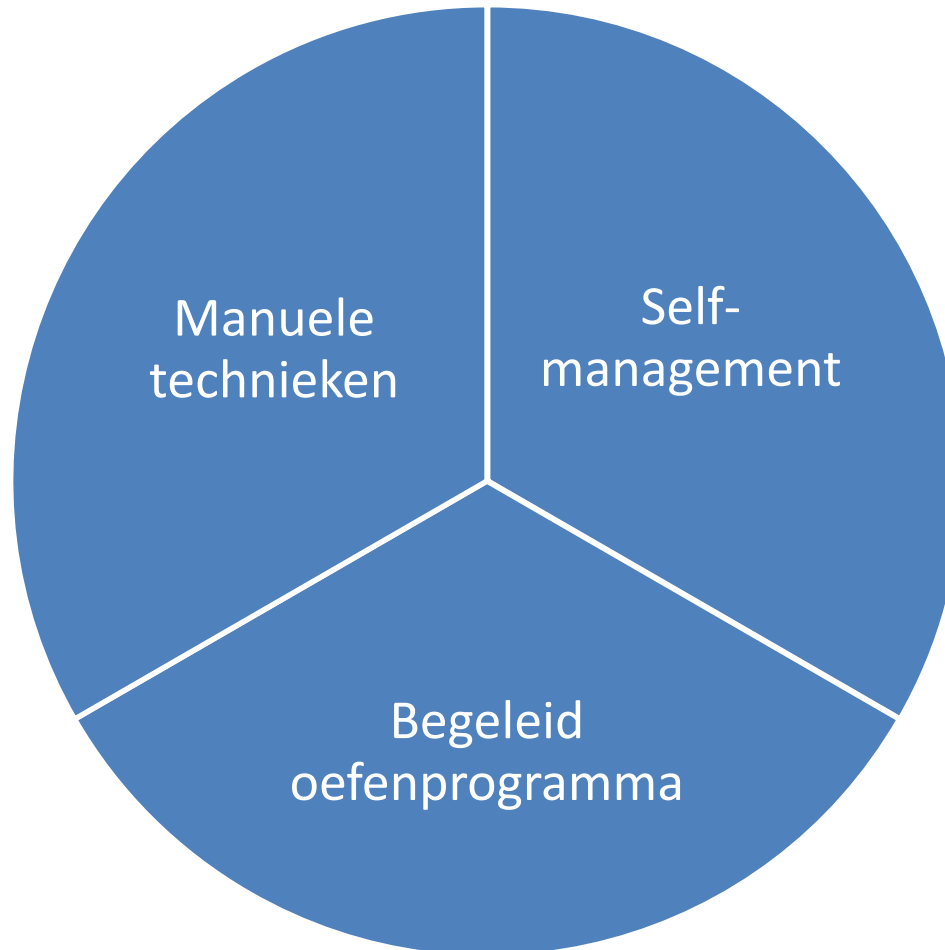
Meetinstrumenten

- Start Back screening tool
- Orebro Musculosketal Pain Screening tool

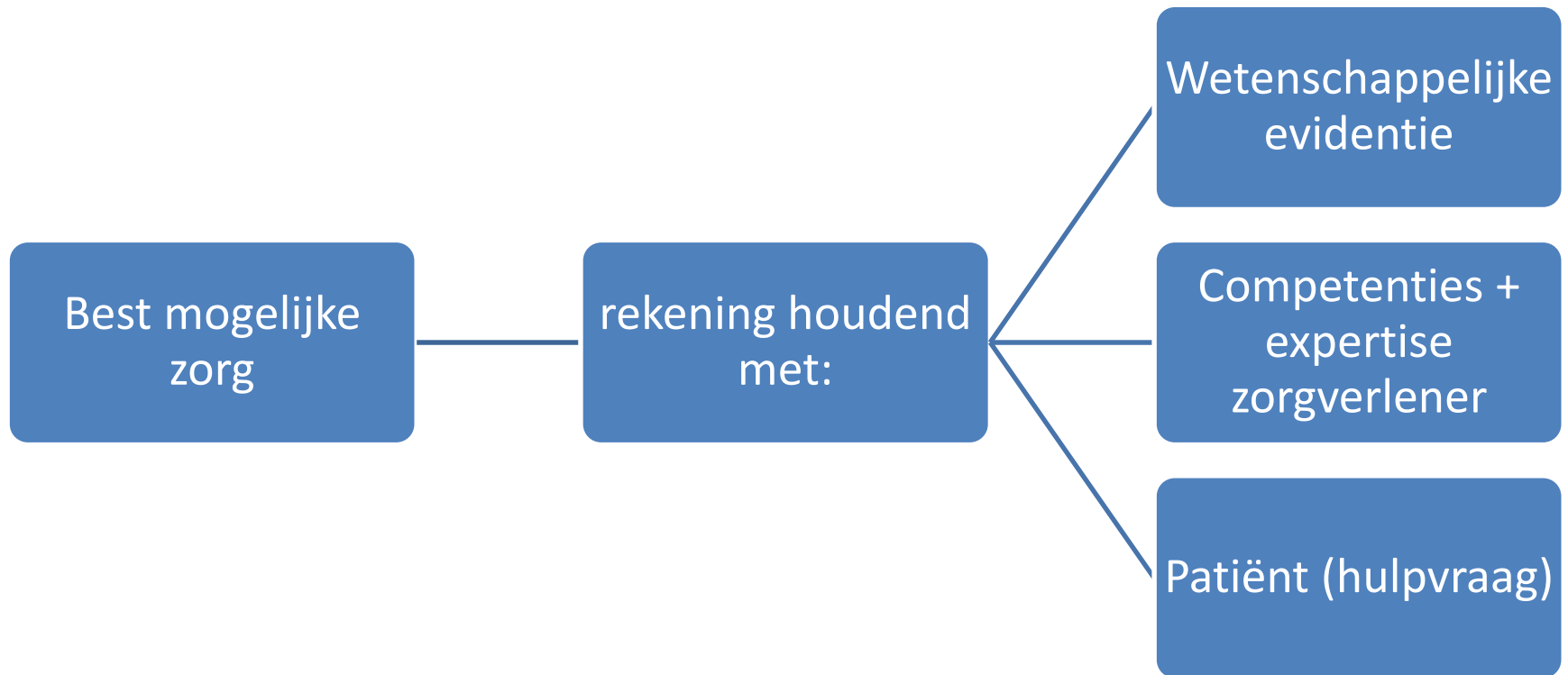
<http://lagerugpijn.kce.be/>



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!

