

Hebben veel mensen last van lage rugpijn ?

Gemiddeld hebben tussen 85% tot 90% van alle Nederlanders wel eens last gehad van lage rugpijn. Sommigen krijgen het maar 1 keer, bij anderen komt het regelmatig terug. Bij lage rugklachten gaat het meestal om de gewone rugklachten, in medische termen worden dat “aspecifieke lage rugklachten” genoemd. De term “aspecifieke rugklachten” verwijst naar rugklachten zonder medisch objectief aanwijsbare afwijkingen of waarbij geen specifieke oorzaak te noemen is.

Hoe komt dat ?

Het vermoeden bestaat dat deze vorm van rugklachten wordt vaak veroorzaakt door een combinatie van oorzaken. Overbelasting door langdurig eenzijdige houdingen en bewegingen kunnen een oorzaak zijn, hier worden de spieren en wervelkolom vaak onbewust te lang in een gespannen situatie gehouden. Maar ook onderbelasting speelt net zo'n grote rol, een slechte conditie soms ook in combinatie met overgewicht. En niet te vergeten stress factoren, langdurige aanhoudende stress is een grote boosdoener voor onze gezondheid en spelen ook een belangrijke rol bij het ontstaan en in stand houden van lage rugklachten.

Wat is Graded Activity ?

Graded activity is een gedegen behandel en begeleidingstrategie waar gedragsgeoriënteerde componenten centraal staan. Belangrijk is ook inzicht en kennis verschaffen over pijnklachten en inventariseren welke gevolgen rugpijn heeft op het sociaal en maatschappelijk leven. Doelstelling van deze methode is om mensen met chronische pijnklachten zoveel zelfvertrouwen te geven dat ze op een veilige en snelle manier weer in staat zijn hun activiteiten en dagelijkse werkzaamheden op te pakken en uit te breiden. Het gevoel dat de pijn niet meer de baas is over je dagelijkse bezigheden maakt het tot een zeer dankbare methode voor diegenen die geteisterd worden door pijnklachten. Graded Activity probeert geen oorzaak te vinden voor de lokale pijnklachten maar gaat in op de gevolgen die deze pijnklachten veroorzaken, zoals ; angst en onzekerheid, activiteiten vermijdingsgedrag, sociale isolatie en verminderde participatie in de samenleving.

Wat maakt Graded Activity anders dan een “ gewone behandeling” ?

Een gewone behandeling is vaak gericht op het verminderen of wegnemen van pijnklachten van de cliënt. Bij chronische aspecifieke rugklachten is dit vaak niet mogelijk of van tijdelijke aard. Patiënten blijven afhankelijk en gaan vaak ook nog “medisch shoppen” met hun klachten. Nadeel van “shoppen” is dat van verscheidene hulpverleners vaak verschillende verklaringen geven. Dit geeft meer onzekerheid en angst voor een rugpatient.

Niet iedereen met pijnklachten is geschikt en heeft baat bij een Graded Activity aanpak. Er zijn al veel mensen die op een goede manier kunnen omgaan met hun pijnklachten, die naast de pijn op geen enkele wijze zowel werk als privé belemmeringen ervaren.

Patiënten die wel beperkt worden door pijnklachten kunnen na een Graded

Activity aanpak veel meer doen o.a. verhoging van hun activiteiten niveau, hervatten van hun sport en werkzaamheden, meer grip en inzicht op hun pijnklachten. Kortom ze zijn weer baas over de pijn.

Onderzoek bij KLM Health Services heeft aangetoond dat er met een Graded Activity aanpak bij mensen met Aspecifieke rugklachten een snellere werkhervatting plaatsvindt en op termijn minder uitval geeft. Dit heeft voor de werkgever een kostenbesparend effect als ziekteverzuim kosten doorgerekend worden.

Voor mij is dit geen schokkend nieuws, er zijn voor dit onderzoek al soortgelijke onderzoeken gedaan met dezelfde conclusies. In een aantal onderzoeken zie je veel winst in snelle terugkeer, minder terugval terwijl opvallend de gemeten pijnscores niet verbeteren. Medewerkers rapporteren dus geen verandering in ervaren pijn maar kunnen wel veel beter functioneren met hun pijnklachten waardoor ze minder verzuimen.

Een pikant detail is dat hoe duurder de dagloon van de medewerker hoe forser de besparing. Zo zal snelle terugkeer van een dure IT medewerker meer besparing opleveren dan een minder verdienende magazijn medewerker.

Hoe kan fysiotherapie helpen als je chronische rugpijn hebt ?

Een goede fysiotherapeut hoort te handelen volgens de meest recente richtlijnen over lage rugklachten die uitgegeven zijn door onze beroepsgroep. In het kort is het zinvol om patiënten met kortdurende rugklachten te adviseren actief te blijven, bedrust is niet zinvol indien noodzakelijk maximaal 2 dagen.

Het is belangrijk bij chronische lage rugpijn terughoudend te zijn met massage, en allerhande fysiotherapeutische technische hulpmiddelen (TENS, ultrageluid, tractie etc.). Maak patiënten niet afhankelijk van hulp.

Overgrote deel van de rugklachten gaat vanzelf over, een verkeerde aanpak (verkeerde informatie of onnodige passieve behandelingen) hiervan kan juist dit proces van een natuurlijk beloop verstoren.

Focus op vergroting van kennis en inzicht van de patiënt en bevorder op adequate wijze omgaan met de klachten. Biedt hulp aan bij het opbouwen van activiteiten en ga op zoek naar stressfactoren voor zover binnen bereik van de fysiotherapeut. Herken je pijnbelemmerend gedrag dan kan een Graded Activity aanpak een goede keus zijn.

Wat kan een werkgever hieraan doen ?

Verzuim op basis van rugklachten kan een werkgever voorkomen door vooral aandacht te besteden aan risicofactoren zoals slechte ergonomische omstandigheden, werktijden, werkdruk, werkstijl. Is er sprake van uitval kies voor een goede aanpak. Neem de klachten serieus en investeer in een duurzame aanpak. Informeer naar het ingezette behandelplan en prognose, niet iedere hulpverlener heeft de vaardigheid uw medewerker te voorzien van de juiste informatie en aanpak. Een verkeerde aanpak van een hulpverlener kan het verzuim onnodig verlengen. Medewerkers zijn de ziel van uw onderneming, vergewis u ervan dat ze de juiste zorg krijgen.

Wat kan een patiënt zelf eraan doen ?

Heeft u rugklachten, blijf actief en probeer zoveel mogelijk risicofactoren te vermijden. Denk daarbij aan stress, ergonomie en rust arbeidsverhouding hetzij in de sport of in uw werksituatie.

Hou vooral in gedachten dat 90% van alle klachten vanzelf overgaat binnen 2 tot maximaal 6 weken. Blijven de klachten en onzekere gedachten u zorgen baren, bespreek dat met uw huisarts of bedrijfsarts. Ook de fysiotherapeut kan u hulp bieden, informeer of die werkt conform de richtlijnen.

Rayen Bindraban, register arbeidsfysiotherapeut ,

ReAT BV . www.reat.nl

