



EDUCATIESESSIE ONTSTAAN LAGE RUGPIJN

Inhoud

- Biomechanica en anatomie
- (a)specifieke lage rugklachten
- Oorzaak aspecifieke lage rugklachten
- Beïnvloedbare factoren
- Take home messages

Biomechanica en anatomie

Opbouw van de wervelkolom

De rug bestaat uit een geheel van **wervels**, met daartussen **tussenwervelschijven**

Dit beenderig systeem wordt omhuld en versterkt door een groot aantal

spieren, ligamenten

en **bindweefsel**

Dit vormt samen een complex

systeem, dat

bijzonder goed kan

samenwerken

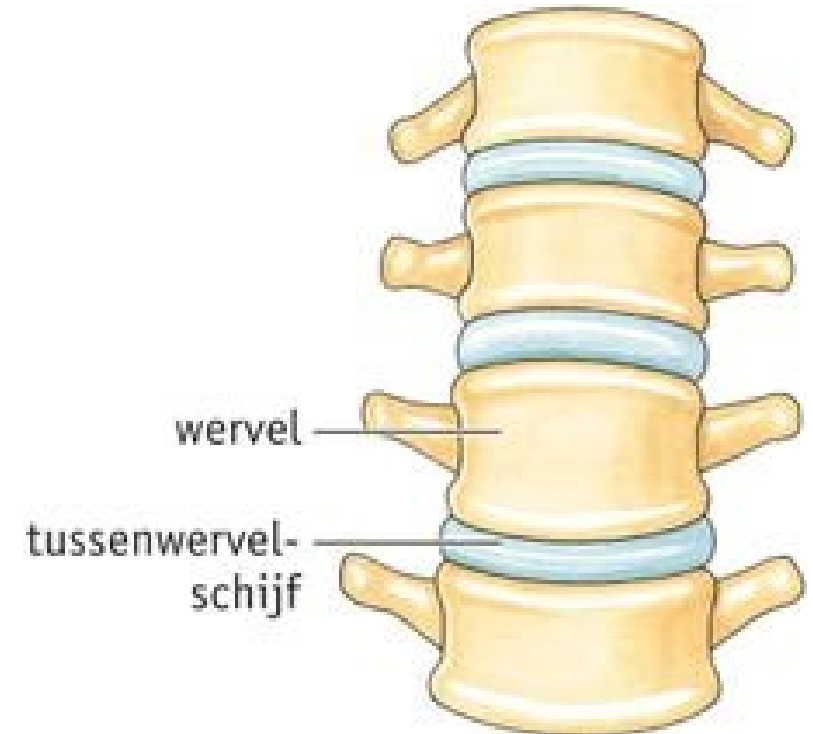
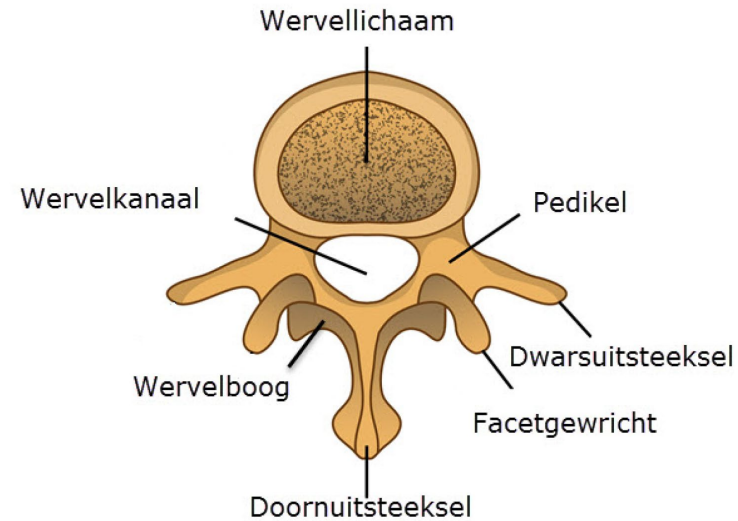


Opbouw van de wervelkolom

De wervels bestaan uit een wervellichaam, dwars- en doornuitsteeksels, en vormen het wervelkanaal met daarin het ruggenmerg

Tussenwervelschijven (discus) liggen tussen de wervels in. Deze discus werkt als **schokdemper** en maakt **beweging** mogelijk.

Hij bestaat uit een gelachtige kern in het midden, die voor 90% uit water bestaat, en ringen van kraakbeen rondom de kern

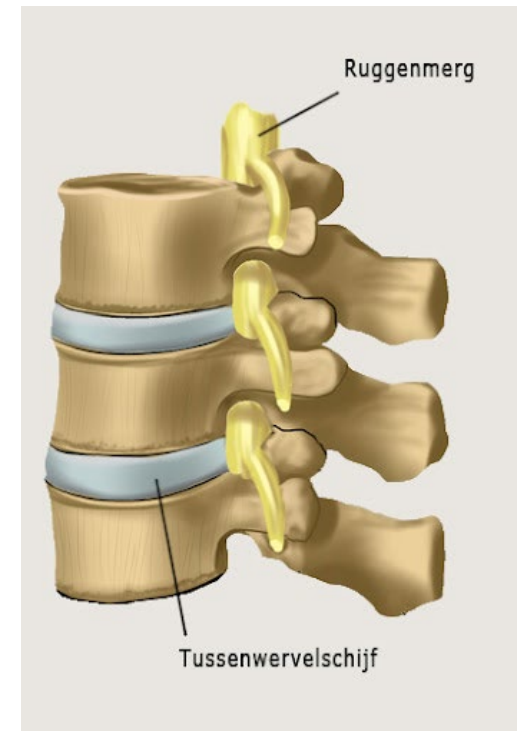
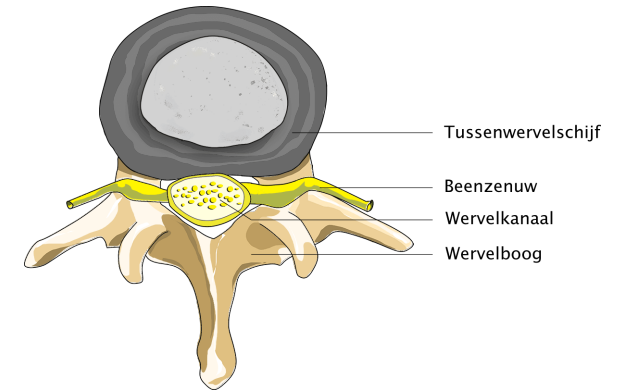


Opbouw van de wervelkolom

Wanneer alle wervels op elkaar gestapeld zijn, vormt zich het **wervelkanaal**

Doorheen dit wervelkanaal loopt ons **ruggenmerg**, de verzameling van alle **zenuwen** van ons lichaam

Tussen elke wervel zit ook weer een opening, waar **zenuwen** ons ruggenmerg verlaten, om zo naar bijvoorbeeld onze armen en benen te verlopen

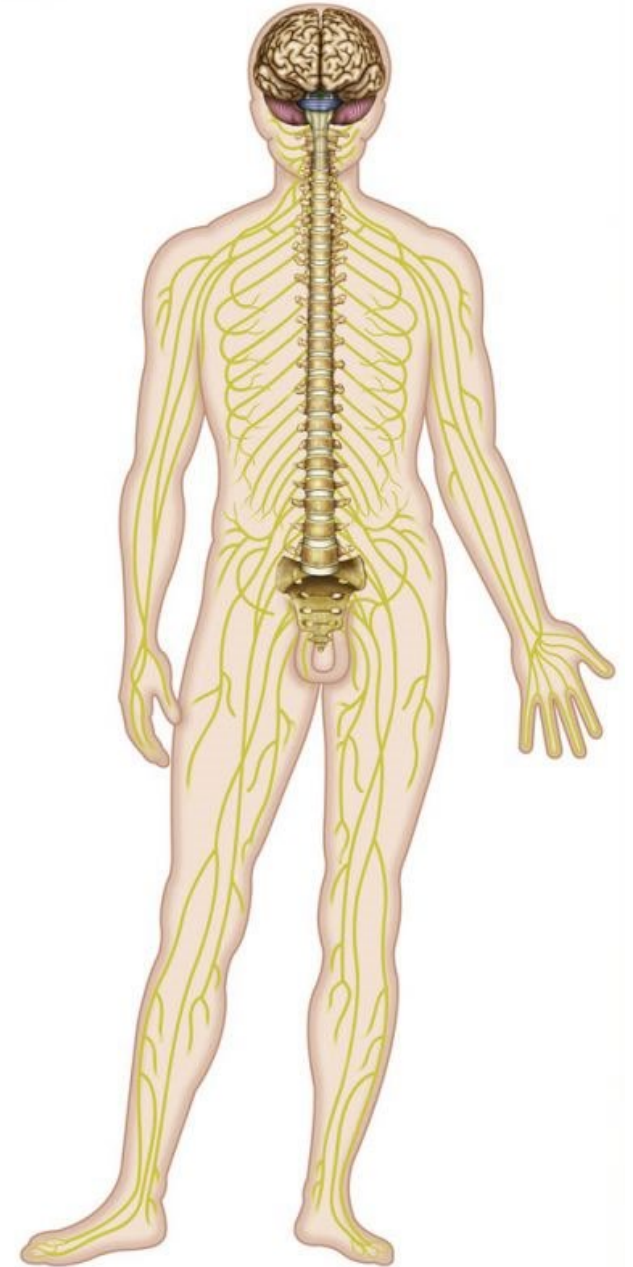


Opbouw van de wervelkolom

Al die **zenuwen** in ons lichaam samen,
zien er dan zo uit

Deze zenuwen zorgen ervoor dat wij onze **spieren** kunnen bewegen, maar ook dat we onze **zintuigen** kunnen gebruiken, doordat onze **zintuigcellen** signalen van onze omgeving opvangen

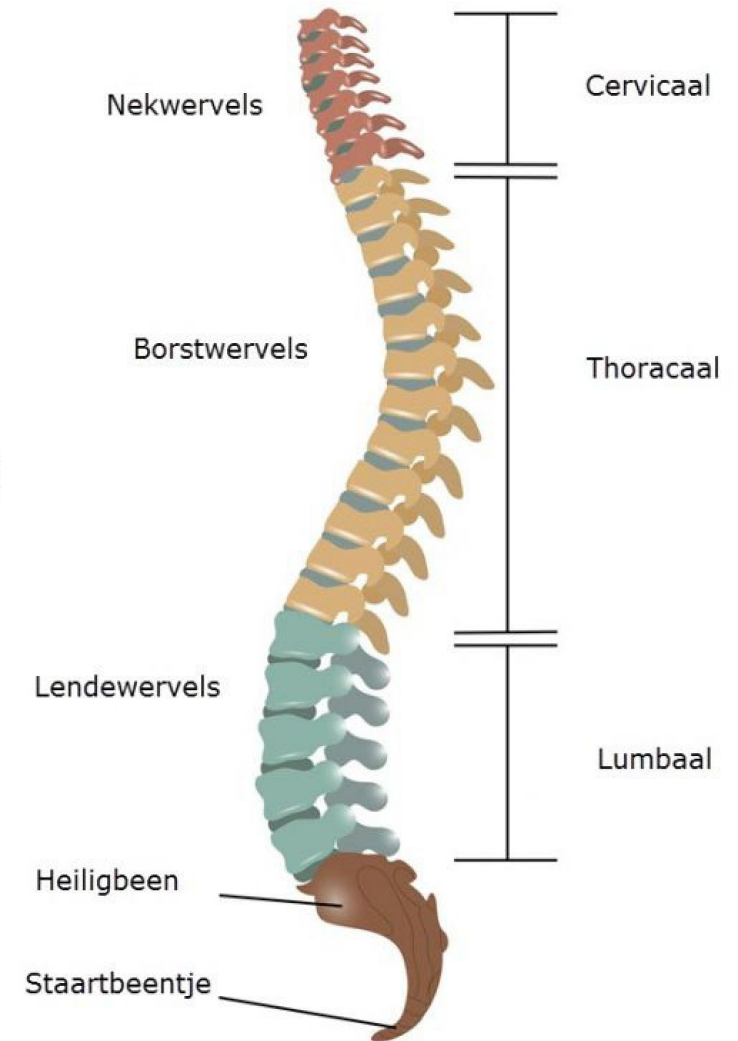
Elke aanraking die wij waarnemen, wordt namelijk via een **signaal** gestuurd vanuit onze zenuwen naar onze **hersenen**



Opbouw van de wervelkolom

Natuurlijke s-vorm →

zorgt ervoor dat de druk en spanningen op de
tussenwervelschuiven, ligamenten en spieren
minimaal zijn



Groepsdiscussie

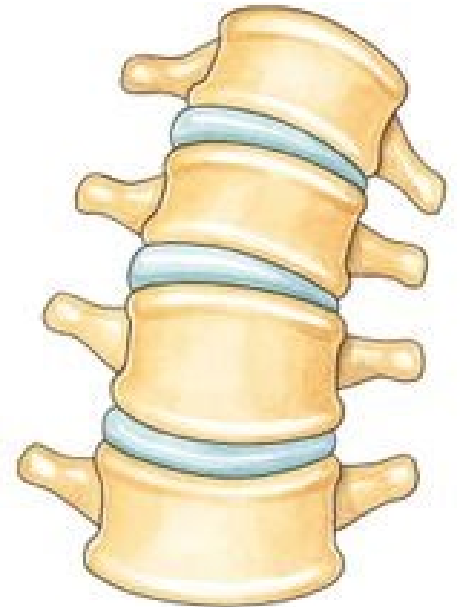
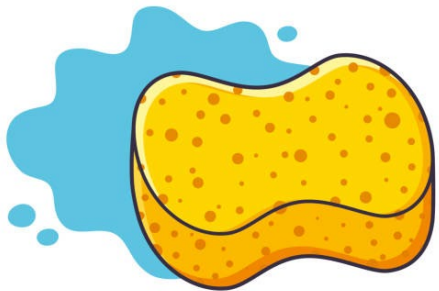
Om de tussenwervelschijven te beschermen,
moeten we onze rug zo weinig mogelijk bewegen

Biomechanica van de wervelkolom

Dankzij de gelachtige structuur van de tussenwervelschijf, kan deze zich makkelijk vormen afhankelijk van de beweging die wij maken

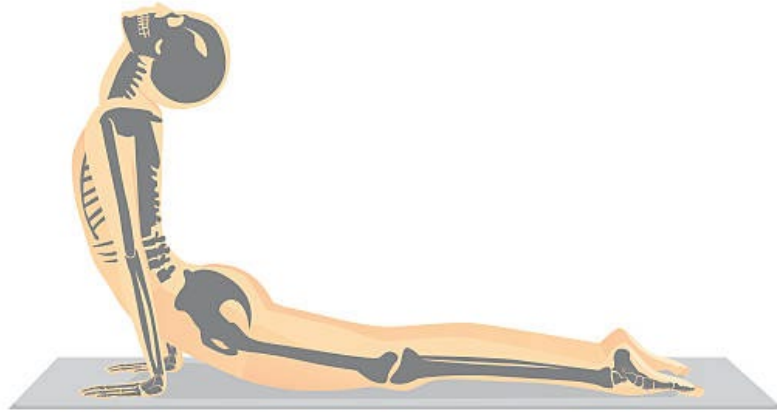
De tussenwervelschijf bevat géén bloedvaten, wat **beweging** heel belangrijk maakt!

De tussenwervelschijf werkt namelijk als **spons**,
die voeding op kan nemen door **houdingsveranderingen**



Biomechanica van de wervelkolom

Kennis over de invloed van bewegen is de afgelopen **10 jaar** enorm gegroeid



Je kunt dus wel zeggen dat de kennis die we **nu** hebben, over de **positieve invloed** van **bewegen** en wandelen, eigenlijk heel **nieuwe** kennis is



(a) Specifieke lage rugklachten

Groepsdiscussie

Er is altijd medische beeldvorming nodig bij het diagnosticeren van lage rugpijn

(a) Specifieke lage rugklachten

Specifieke lage rugpijn:

de lage rugklachten kunnen verklaard worden door een specifieke aandoening of probleem → bv. breuk van een wervel na een val

10-15%

Aspecifieke lage rugpijn:

er is **géén** aantoonbare specifieke oorzaak

85-90%

(a) Specifieke lage rugklachten

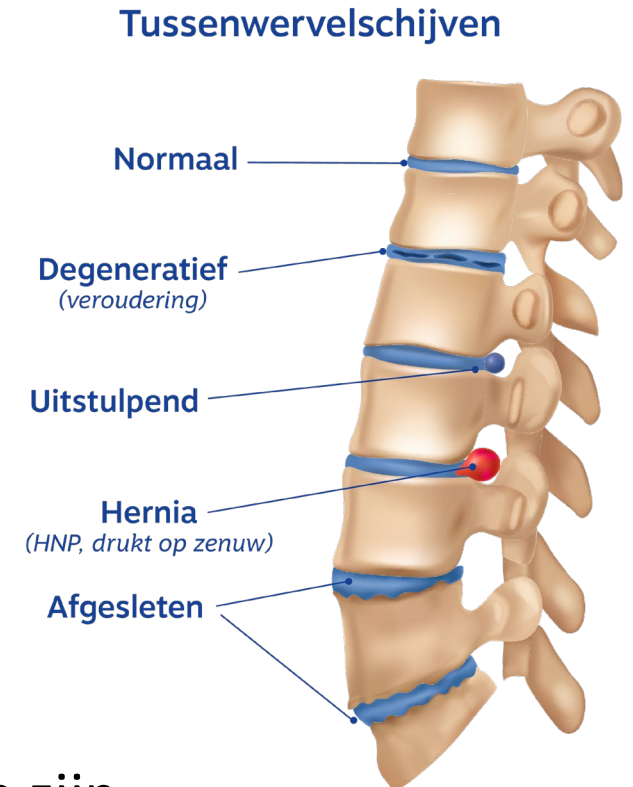
Met **specifieke lage rugklachten** bedoelen we aandoeningen zoals een **hernia** of een **breuk** van een wervel

Een hernia ontstaat doordat de rand van de tussenwervelschijf **verzwakt** en de **gelachtige** binnenkant naar buiten komt

Ondanks dat dit vaak verwacht wordt, is een hernia **niet altijd pijnlijk**

Bij een hernia kan soms een **operatieve behandeling** aangewezen zijn, in tegenstelling tot de aspecifieke lage rugklachten

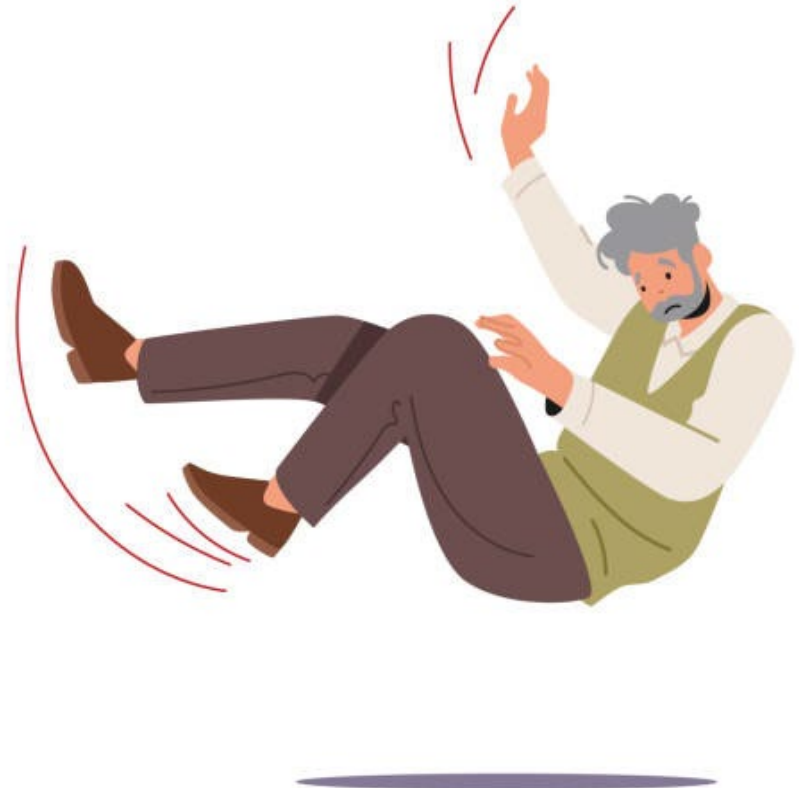
Maar zelfs bij pijnlijke hernia's is dit niet altijd nodig en kan vaak **beweging** al genoeg zijn om van de klachten af te komen!



(a) Specifieke lage rugklachten

Er is een duidelijke **minderheid** van specifieke rugklachten

Maar het kan natuurlijk wel zo zijn dat jij een voorgeschiedenis van **specifieke rugklachten** hebt, los van de **aspecifieke rugklachten** die je nu ervaart



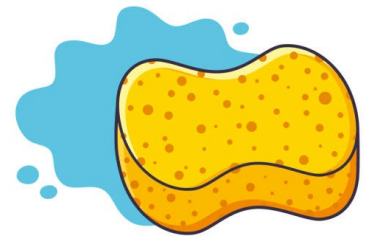
Medische beeldvorming?

Er zijn studies geweest waar medische beeldvorming beschikbaar is van mensen **zonder** symptomen

	LEEFTIJD IN JAREN						
	20	30	40	50	60	70	80
Discus degeneratie	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%

Vanaf een leeftijd van **30 jaar** had al meer dan de **helft** van de bevolking veranderde kwaliteit of vorm van de tussenwervelschijven had, terwijl ze **géén** klachten hadden

Hieruit blijkt ook het belang van **beweging**, om de **discus** zo goed mogelijk te **voeden**!



Medische beeldvorming?

Ook blijkt uit studies dat medische beeldvorming kan leiden tot onnodige **zorgen** en **medische behandelingen**



Een **hernia** bijvoorbeeld is niet altijd pijnlijk,
maar kan wel zorgen geven indien je dit ziet op medische beeldvorming

Hoe wordt dan de diagnose gesteld?

De diagnose van aspecifieke lage rugklachten wordt gesteld op basis van
klinische tekenen

Hierbij zal er bijvoorbeeld gevraagd worden naar de **duur** van uw klachten, tijdens welke **bewegingen** of **houdingen** u dit ervaart, of er dingen zijn die de pijn doen **afnemen** of juist **toenemen**

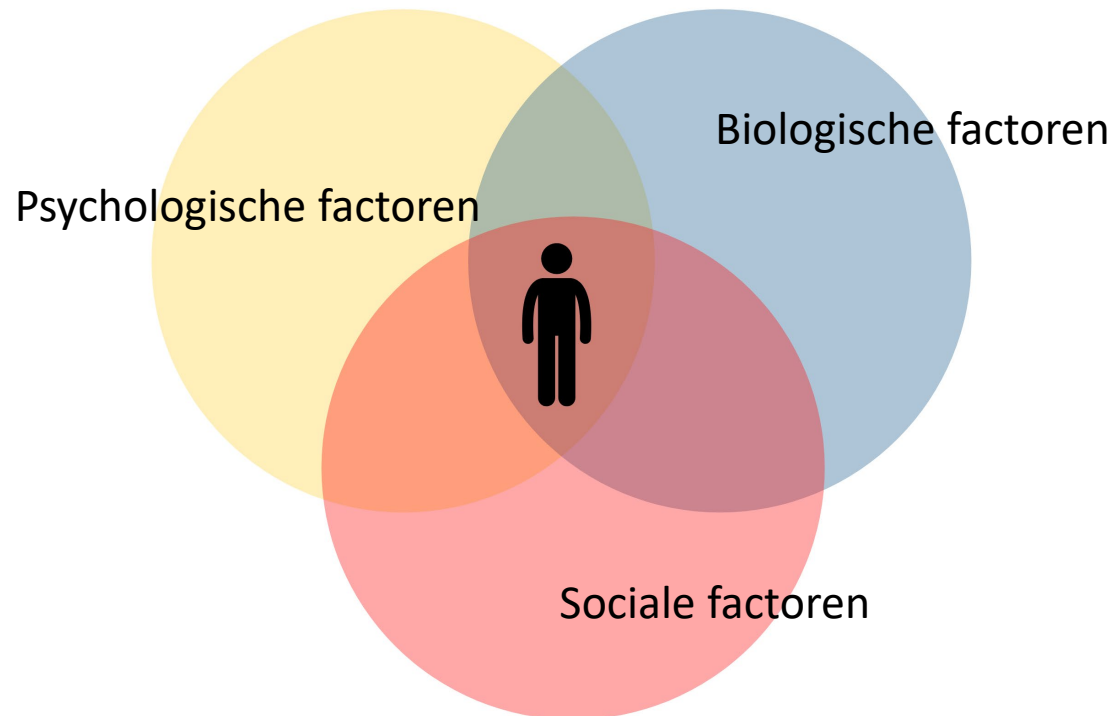
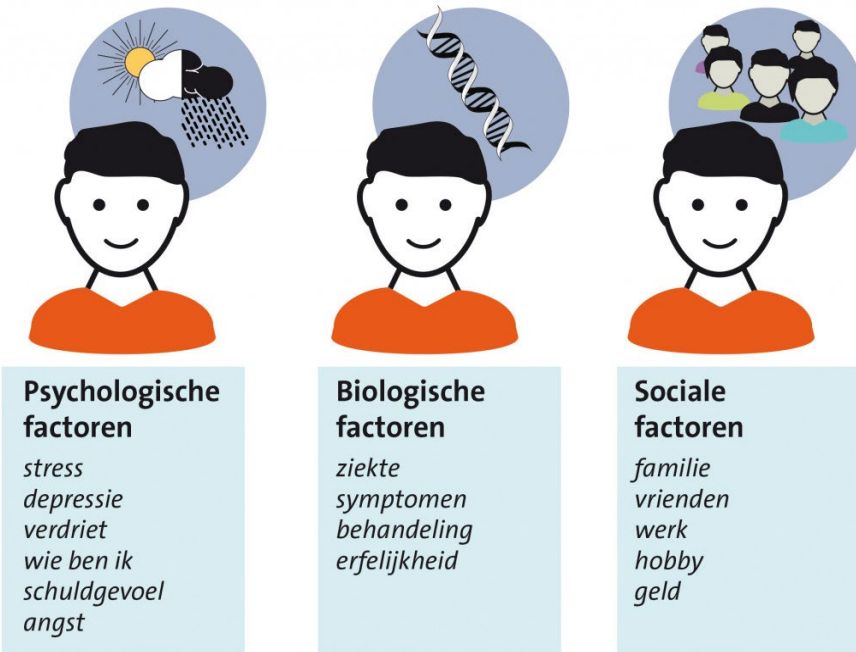
Maar dit gaat **verder** dan enkel het fysieke...



Oorzaak specifieke lage rugklachten

Oorzaak aspecifieke lage rugklachten

Eigenlijk weten we niet wat de oorzaak is van aspecifieke lage rugklachten is, omdat er **niet één specifieke oorzaak** is → het gaat om een **samenwerking** tussen verschillende factoren die voor iedereen anders kunnen zijn

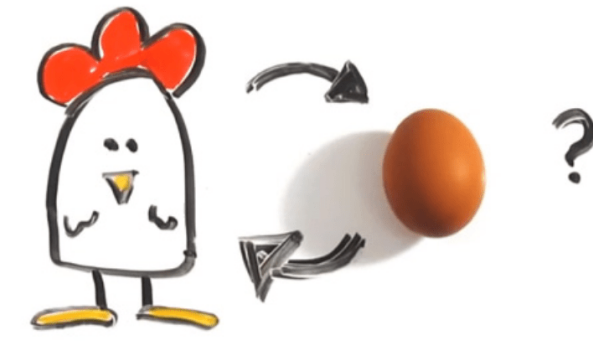


Verskil tussen mensen zonder en met lage rugklachten

Er zijn verschillende **mechanische factoren** die anders zijn tussen mensen zonder en mét rugklachten, zoals een ander **bewegingspatroon** of andere **spierwerking**



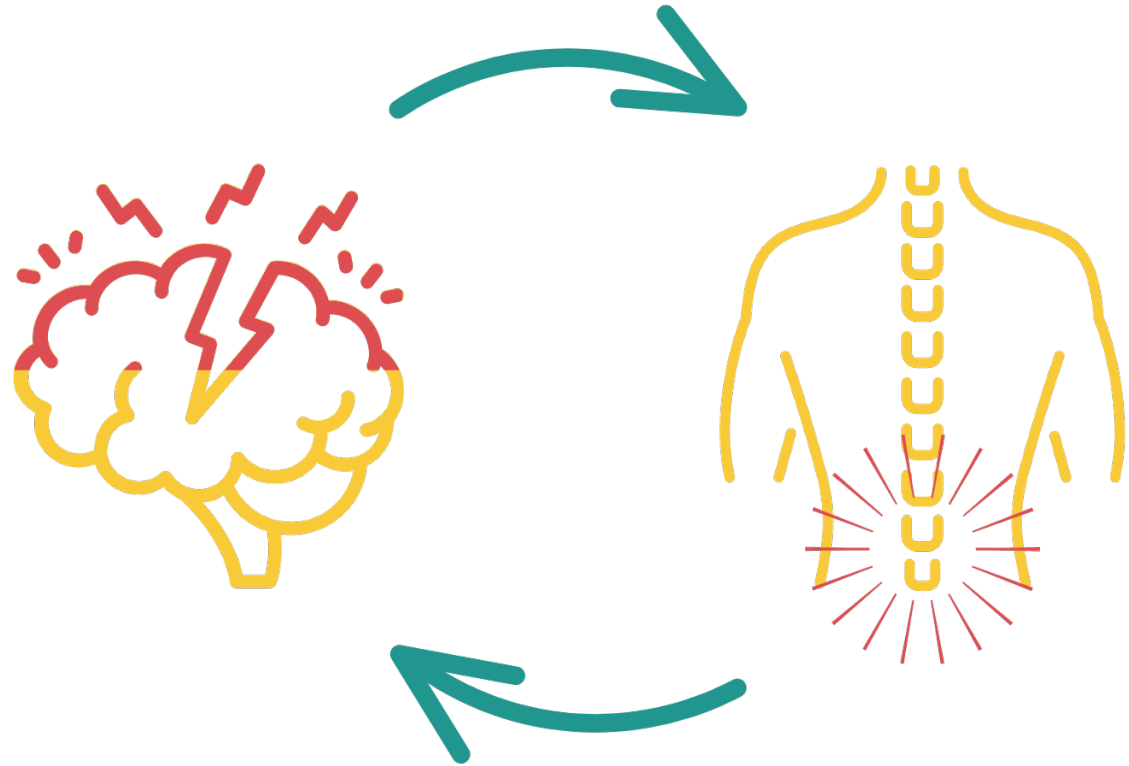
Maar: was dit er al voor het ontstaan van de rugpijn, of is dit een gevolg?
Is dit **de kip of het ei**?



Verskil tussen mensen zonder en met lage rugklachten

Ook dat weten we eigenlijk niet zeker, want we zien mensen pas als ze al klachten hebben

Wél weten we dat het vaak om een **viciuze cirkel** gaat



Beïnvloedbare factoren

Beïnvloedbare factoren

We weten dus eigenlijk al dat lage rugpijn meestal een samenwerking tussen **verschillende factoren** is

Stel dat je altijd pijn ervaart...

“Ik denk niet dat er nog iets aan te doen is.”

“Ik heb schrik voor wat de toekomst zal brengen.”

“Het zal lang duren eer ik er vanaf ben.”

“Niemand kan me verder helpen.”

“Het zal alleen maar erger worden.”

“Ik heb er geen vat op.”

“Niemand heeft een antwoord voor mij.”

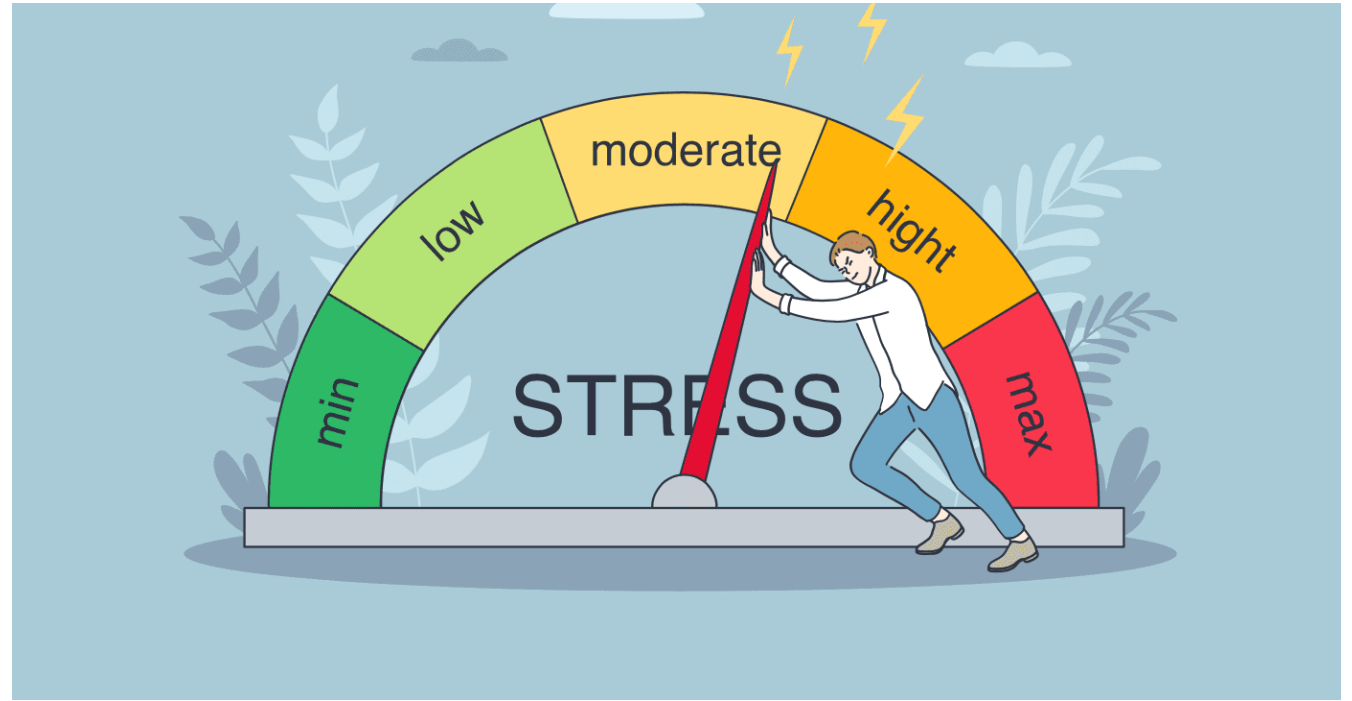


“Ik sta er niet alleen voor.”

“Ik kan zelf sterker worden.”

“Ik ga mijn leven terug onder controle krijgen”.

Beïnvloedbare factoren



Het is begrijpelijk dat door zulke gedachten zorgen, of stress, ontstaan

Hierdoor komen we in het rood of oranje terecht, maar dit kunnen we **zelf veranderen** door verschillende **factoren** aan te pakken

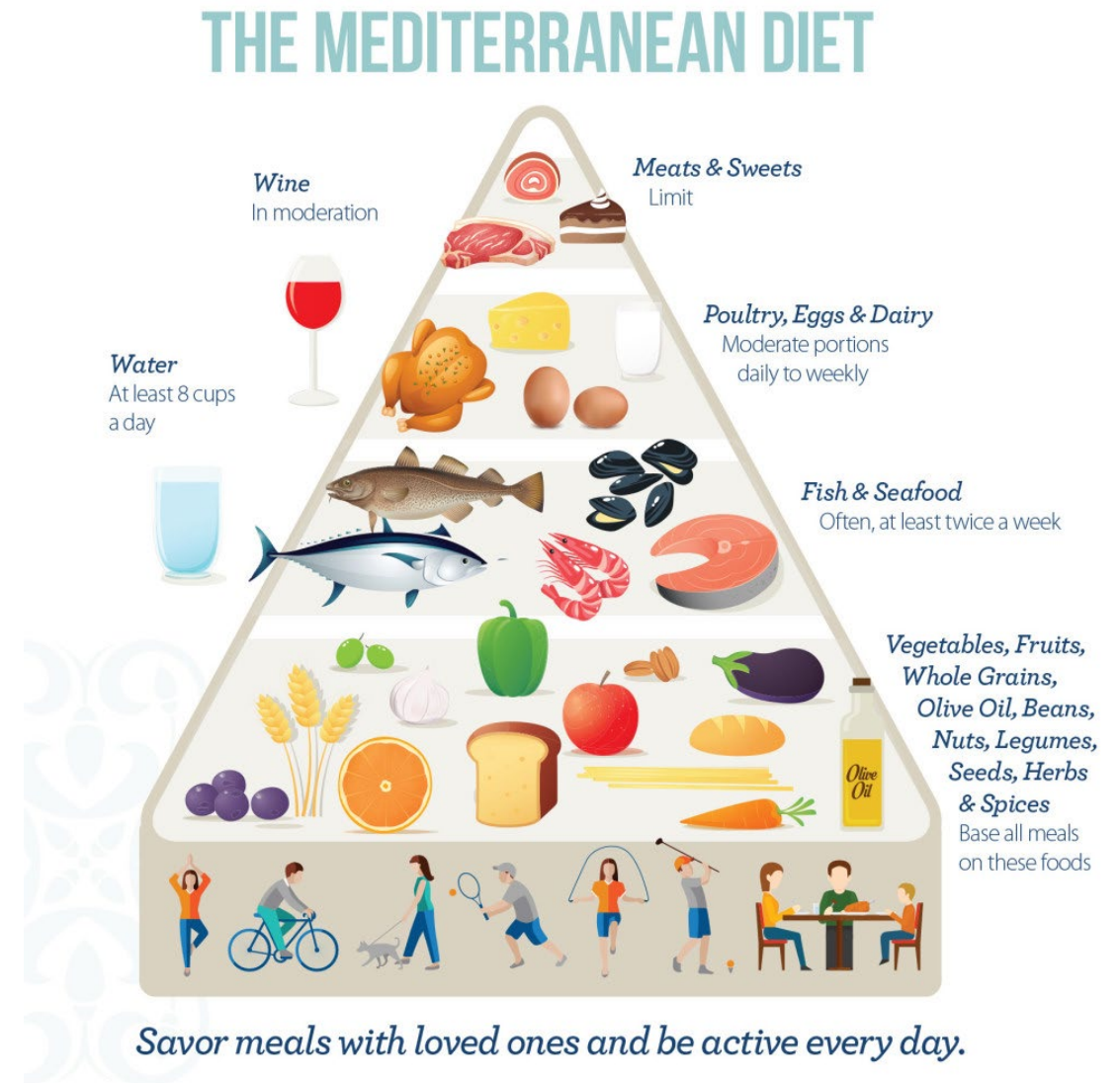
Beïnvloedbare factoren

Kijken we bijvoorbeeld naar de invloed van **slaap**, kunnen we hier ook weer een **vicieuze cirkel** beschrijven



Beïnvloedbare factoren

Maar ook van **voeding** is aangetoond dat dit een bijdragende factor kan zijn



Fysieke activiteit

Fysieke activiteit

Eén van de belangrijkste beïnvloedbare factoren in lage rugpijn is **fysieke activiteit**



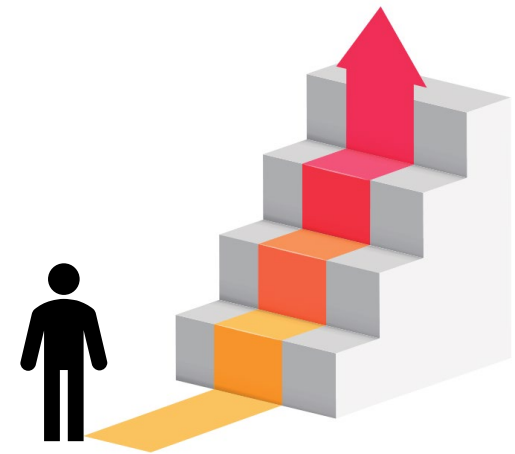
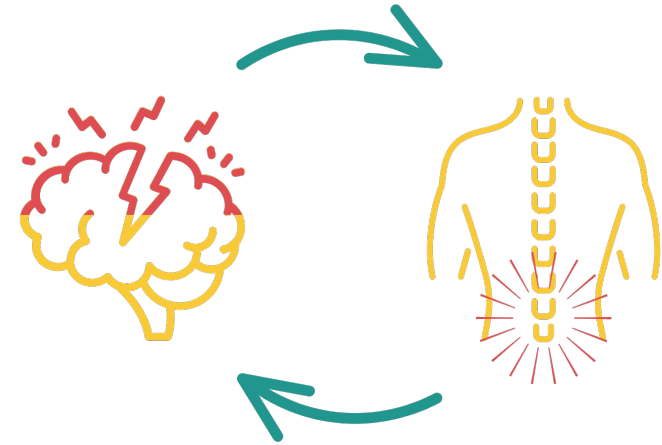
Beweging heeft namelijk een heel belangrijk **pijndepend** effect

Maar wat als bewegen pijnlijk is?

Dan komen we opnieuw terug bij de **viciuze cirkel**

Door pijn gaan we minder bewegen, wat op termijn kan leiden tot een toename van de pijn

Maar **beweging** is juist erg belangrijk bij **vermindering** van pijn



Welke vorm van beweging is het beste?

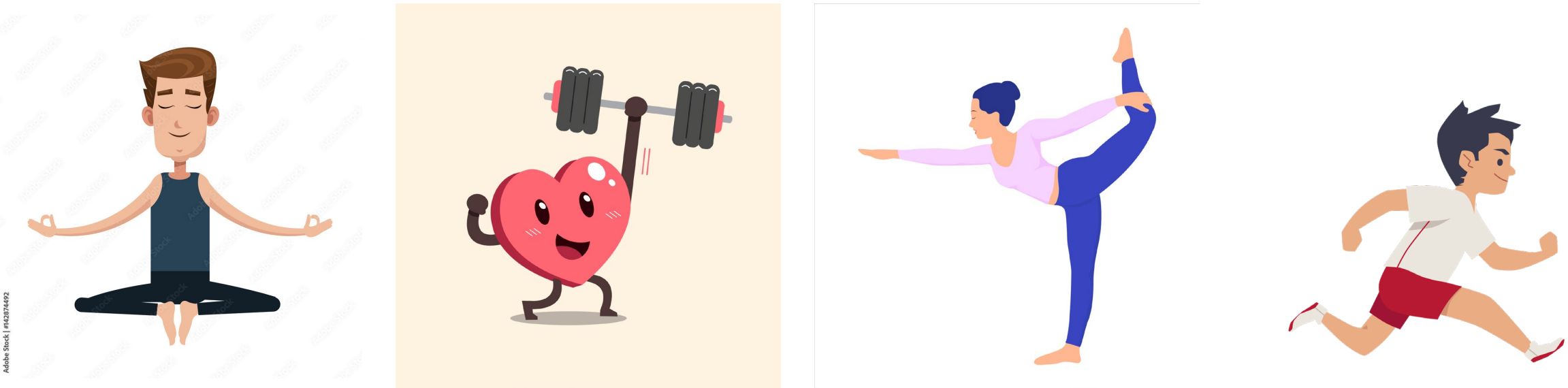
Er is niet één manier die beter is

Het is vooral belangrijk dat je iets vindt dat je **leuk** vindt



Welke vorm van beweging is het beste?

Uit onderzoek is gebleken dat **oefentherapie**, naast beweging, **goede** resultaten geeft bij lage rugpijn



Maar wat we nog niet weten, is **wélke vorm** van oefentherapie de beste resultaten geeft voor **wélk type** mensen

Welke vorm van oefentherapie is het beste?

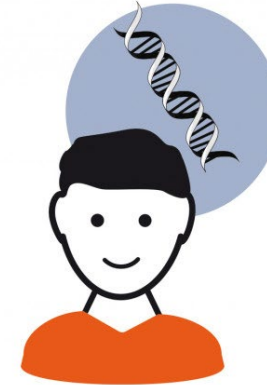
Ieder mens is **anders** op verschillende gebieden

En dat is nu juist het **doel** van deze studie!



Psychologische factoren

stress
depressie
verdriet
wie ben ik
schuldgevoel
angst



Biologische factoren

ziekte
symptomen
behandeling
erfelijkheid



Sociale factoren

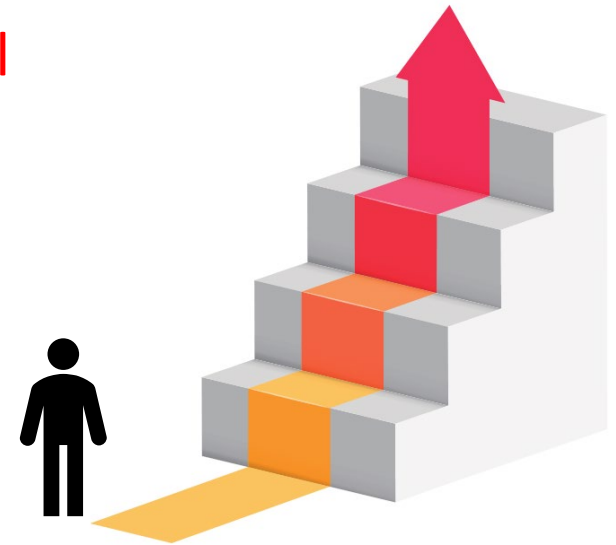
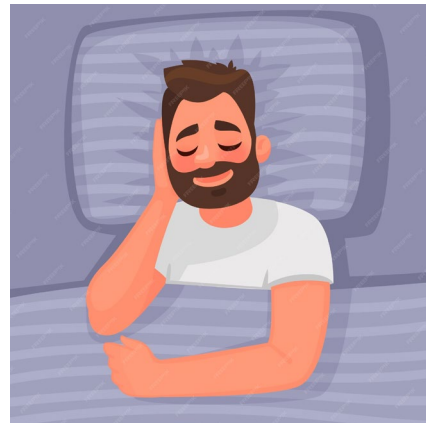
familie
vrienden
werk
hobby
geld

Wij gaan **verschillende vormen** van **oefentherapie** vergelijken, zodat we een beter beeld hebben van **welk type** mensen met **welk profiel** reageren op de verschillende vormen

Take home messages

Take home messages

- Medische beeldvorming wil niet altijd iets zeggen over onze pijnklachten
- Verschillende **factoren** hebben een invloed op specifieke lage rugpijn
- Pijn is **veranderbaar**; dus we kunnen deze **beïnvloeden**!
- Een **actieve** aanpak geeft de beste resultaten
- De **behandeling**, net zoals de beïnvloedbare factoren, is **individueel**



Bedankt!

Veel succes met deze tips!