

DE (FYSIOTHERAPEUTISCHE) BEHANDELING VAN LAGERUGPIJNKLACHTEN IN EEN HISTORISCHE NOTENDOP

5 DECENNIA: VAN ANATOMISCHE SCHEEFSTAND
NAAR CENTRALE SENSITISATIE

Lezing Urkdag Stichting Geschiedenis Fysiotherapie, 23 september 2022

Drs. John Bos, Ft, Mt

(neuro-)psycholoog

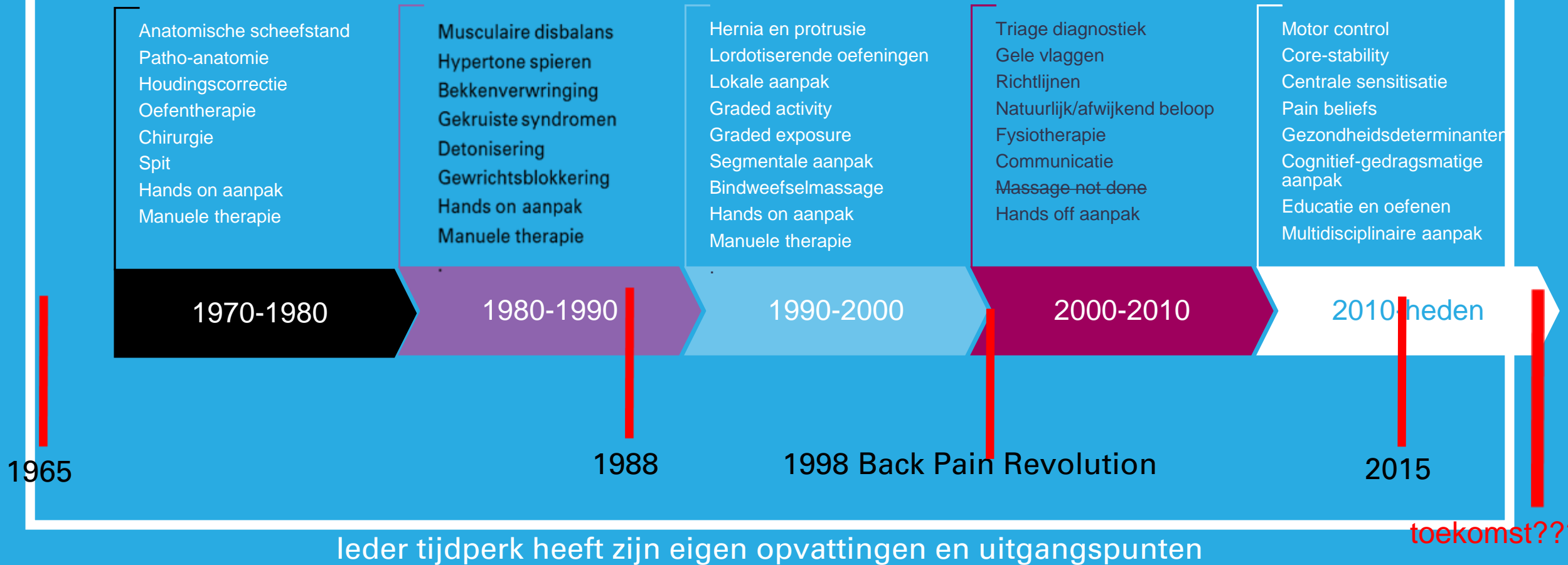
Praktiserend fysiotherapeut en manueel therapeut

Docent Hogeschool Rotterdam

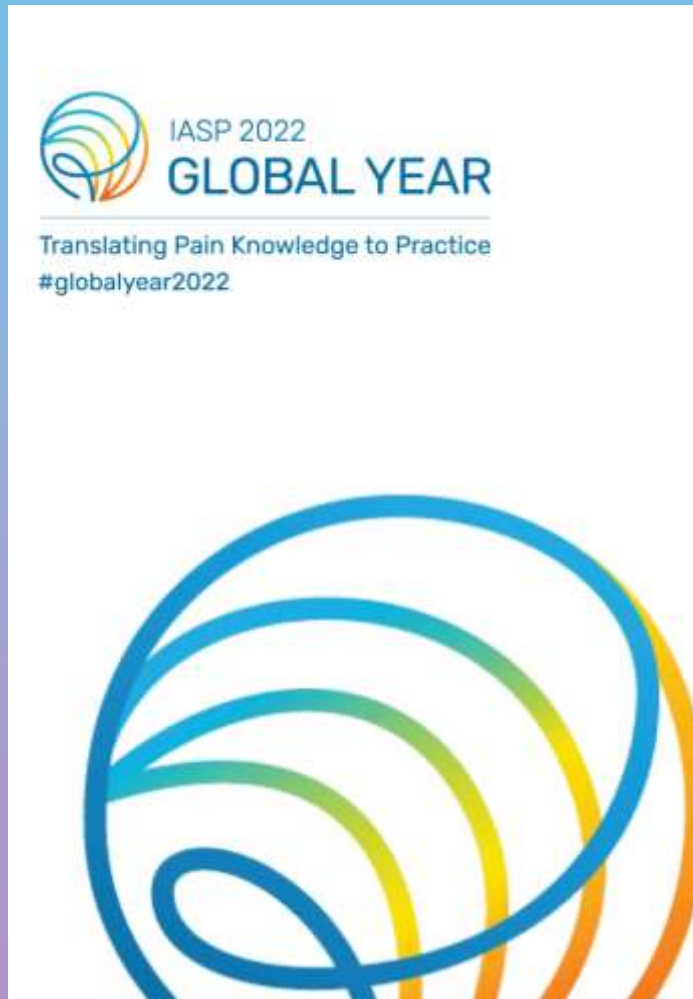
Inhoudelijk adviseur en kerndocent NPi

5 decennia in een notendop

Paradigmashifts:
Biopsychosociale benadering
Verwetenschappelijking
Fysieke distantie



Lagerugpijn Heden Anno 2022



Prevalentiecijfers

Mondiaal vraagstuk

Vaak geen medische oorzaak

Gezondheidsdeterminanten

Sociaal-maatschappelijk geworteld – blueprints

Publieke en wetenschappelijke aandacht

Therapeutische worsteling – biopsychosociale benadering

Persoonlijke ontwrichting – last, hinder en verzuim

We doen iets niet goed!!!

Publicaties low back pain – Pubmed en Dr. Google

Facts About Backs



At any given time
25% of Australian's
have low back pain



Low back pain is the
leading cause of disability
adjusted life years globally



Low back pain is
among the 10 most common
presentations in general practice
along with hypertension,
diabetes and osteoarthritis.



Back pain is one of the
leading causes of missed work



Approximately
65% of cases
of low back pain will
endure pain and
disability 12 months
from the onset
of symptoms



Up to
80% of people
will **experience**
low back pain in
their lifetime
however most of these cases
will resolve within 6 weeks



85% of
chronic
cases

of low back pain have

no know
diagnostic
cause
and are classified as
non-specific CLBP

References: Cooke, G., Wessely, L., Clackdo, P., & Britt, H. (2011). Common general practice presentations and publication frequency. Australian family physician, 43(12), 65.
Holtgraves, Hancock, Krogstad, Lusa, Ferrelle, Cerveny, ... Underwood. (2014). What low back pain is and why we need to pay attention. The Lancet, 384(10137), 2396-2397.
Mahr, Underwood, & Buchholz. (2017). Non-specific low back pain. The Lancet, 389(10270), 736-747.
O'Sullivan, P. B., Cahelo, J. P., O'Keefe, M., Smith, A., Dankaerts, W., Ferguson, K., & O'Sullivan, K. (2018). Cognitive Functional Therapy: An Integrated Behavioral Approach for the Targeted Management of Disabling Low Back Pain. Physical Therapy, 98(5), 428-423. doi:10.1093/ptj/pty032

LEARN MORE AT LOWBACK.TREKEDUCATION.ORG

gewrichtsblokkering
massage
Krämer
electrotherapie
radiculair syndroom
Grieve
Sachs
Janda
hoge brei spieren
Dostendorp
Teirisch-Leube
radiculair syndroom
van der El
Evjenth
electrotherapie
oscillaties
hernia
Sachs
bedrust
spierverskorting
hands on aanpak
Hagenaars
hold relax
hypertonie
hypotone spieren
Piët
Janda
acute spil
Hagenaars ischias
bovenste gekruist syndroom
spieren
jaren 80
detonisering
massaie
hypertonie
Krämer
facilitatie
actieve mobilisatie
actieve mobilisatie
onderste gekruist syndroom
gewrichtsblokkering
hands on aanpak
bedrust
Grieve
bedrust
Janda
sleutel regio's
jaren 80
van der El
manipulatie
detonisering
hold relax
van der El
Sachs
Piët
Maitland
hypotone spieren
Hagenaars
ischias
Maitland
discopathieën
acute spil
Grieve
Evjenth
Dostendorp
Teirisch-Leube
actieve mobilisatie
spierverkorting
massage
pseudoradiculair syndroom
facilitatie
discopathieën
oscillaties
hypertonie
discopathieën
acute spil
sleutel regio's
hypertonie
facilitatie
discopathieën
oscillaties





10 Facts About Back Pain



BACK PAIN IS COMMON

84% of people worldwide will experience back pain at some point.



SCANS FOR BACK PAIN ARE RARELY NEEDED AND CAN BE HARMFUL

Scans will almost always show something and it is poorly linked with back pain. Many of these findings are common in people without pain.



THE BACK IS NOT THAT VULNERABLE TO DAMAGE

Scientific research has shown that back structures do not go 'out of place' or 'slip'.



THE BACK IS DESIGNED FOR BENDING AND LIFTING

People injure their back bending and lifting when they do activities they are not used to, too quickly without gradual build up.



YOU CAN HAVE BACK PAIN WITHOUT BACK DAMAGE OR INJURY

Pain can be turned up by many factors: physical, psychological, health, lifestyle and social factors.



DON'T TAKE BACK PAIN LYING DOWN

There is very strong evidence that keeping active and returning to all usual activities gradually is important in aiding recovery.



IN A MAJORITY OF CASES, SURGERY IS RARELY AN OPTION FOR BACK PAIN

A non-surgical option, which includes activity/exercise, should always come first.



EXERCISE IS GOOD FOR BACK PAIN BUT PEOPLE ARE OFTEN AFRAID

Exercise is helpful for back pain, and the best is the type you enjoy.



BACK PAIN CAN GET BETTER

Of course, you can injure your back, but be confident that it will get better.

Paradigmashifts en tendensen

Transitie naar biopsychosociale benadering

Transitie in mensbeeld en lichaamsbeeld

Transitie in gezondheidsopvattingen

Tendensen:

- van hands-on aanpak naar hands-off aanpak
- van aanraken naar praten
- van bewegen/gymnastiek naar oefenen/trainen
- tot psychologische reductie
- tot het vergeten lichaam – lichamelijkheid
- van tactvol handelen naar therapeutische distantie
- van rug naar hersenen – neuroreductionisme

Gooi niet het kind met het badwater weg

Toekomstige bespiegelingen

Balans in een biopsychosociale benadering

- Voorkom reductionisme
- Uitleg maar geen verklaring

Hanteer een holistisch mensbeeld – lichamelijke

- Conceptueel en lichamelijk bewustzijn
- Fysieke nabijheid – tactvol aanraken
- Personaliseer – profileer

Geef rugpijnverhalen gepaste aandacht

Niet te lang hangen in een zoektocht naar oorzaken – zoek naar oplossingen

Reconceptualisatie en reframing (lagerug-)pijn - educatie

- Sociaal-maatschappelijk
- Gezondheidszorg
- Onderwijs

Bedankt voor jullie aandacht

Sta als beroepsgroep kritisch stil bij de grondbeginselen, principes en uitgangspunten van fysiotherapie

We staan op de schouders van voorgangers