

Rugklachten, Type I

Humane Ergonomie
Een Behavioral Approach Fysiek
Deel III, Casuïstiek

Preventie is de Essentie



Eerst ZelfZorg dan Therapie

Stimuleren van
Zelfredzaamheid & Zelfwerkzaamheid
in de werk- en thuissituatie



Perfect in Preventie

STEP België | www.step-belgie.com **STEP Nederland** | www.step.nl

Jan van Rijswijklaan 290. B-2020 Antwerpen
T 03-2480457 E info@step-belgie.com

Deldenerstraat 47 7551 AB Hengelo
T 074 2502828 F 074 2500470 E step@step.nl

Inleiding

In het eerste deel is uitvoerig onderbouwd hoe Humane Ergonomie, een Behavioral Approach Fysiek (BAF) geheel evidence based is. In deel II wordt de inhoud van de praktijkonderdelen van het BAF beleid besproken. In dit deel III wordt casuïstiek met het BAF beleid beschreven. Voor de duidelijkheid nog even de vijf componenten van het STEP BAF beleid, dat zijn naast anamnese en onderzoek:

- I. Objectivering status en resultaat;
- II. Voorlichting over (on)veilig ruggedrag, thuistherapie en thuistraining;
- III. Scholing in veilig ruggedrag;
- IV. Inzet van hulpmiddelen om veilig ruggedrag direct te realiseren en aan te leren alsmede het natuurlijk herstel functioneel te bevorderen;
- V. Lokale en algemene belastbaarheid functioneel onderhouden of verbeteren o.a. met veilig ruggedrag.

Het doel van het BAF beleid is een snel, ongestoord en functioneel natuurlijk herstel door recidiefpreventie op korte en lange termijn.

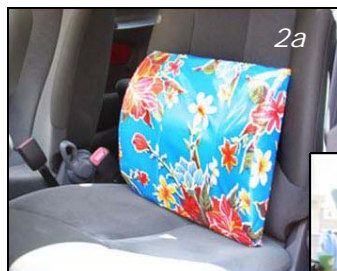
Casuïstiek I

Anamnese en onderzoek

Jongedame, ongehuwde moeder, 31 jaar, 1 zoon van 6 jaar. Beroep: directrice groothandel, veel zittend werk. Geen rode en gele vlaggen. In verleden, in 2003, heeft ze één keer eerder rugklachten gehad, die ontstond na een lange autorit in een extreme flexiehouding (afb. 1). Met een cursus BackPerfect® verdwenen deze klachten snel en kon ze met veilig ruggebruik herhaling van rugklachten voorkomen. Sindsdien waren alléén langdurig aangehouden flexiehoudingen tijdens autorijden of kantoorwerk provocerend. In de auto werd daarom altijd een rugkussen gebruikt (afb. 2) en tijdens kantoorwerk regelmatig een OfficeBelt, beiden voorkomen doorzakken in kyfotische zithoudingen. Zeven augustus 2011 treedt na 8 jaar een recidief op.



Afb. 1. Zitten in een auto met de voeten op het dashboard zorgt voor maximale lumbale kyfose in zit. Als deze houding gedurende lange tijd wordt aangehouden, zeker bij autoritten met de nodige schokbelasting, kunnen flexie rugklachten ontstaan.



Afb. 2a. Een kussen dat voor een lordotische zithouding zorgt in de auto.

Afb. 2b. Een OfficeBelt die voor een lordotische zithouding zorgt bij kantoorwerk.



Afb. 3. Puzzelen in kleermakerszit na de hele dag in bed gelegen te hebben.

Belastinganamnese

Zes en zeven augustus heeft ze veel in bed gelegen met buikgriep. Ze heeft die dagen veel gebraakt in bolle rughoudingen. Zeven augustus in de namiddag puzzelt ze met haar zoon, zittend op de grond in kleermakerszit, na dus de hele dag in bed gelegen te hebben. Na tien minuten kreeg ze een vervelend gevoel in de rug, bij het verzitten en willen opstaan schoot het haar in de rug. Ze voelde een knap, een steek, een extreem beurs gevoel en tintelingen over haar hele benen. Haar zicht viel langzaam weg, ze werd lijkbleek en zakte door de benen. Ze kan zondag verder alleen nog liggen. Als ze een keer wil opstaan om het toilet te bezoeken dreigt ze weer door de benen te zakken. Ze kan nu alleen nog liggen en een beetje lopen en staan, andere activiteiten zijn niet mogelijk, zitten helmaal niet. Een AADL Lijst doornemen heeft nu geen zin.

Verklaring

Uit de wetenschap is bekend is dat het risico op rugklachten met 300% is verhoogd in de ochtend (1) als door de nachtrust de nucleus maximaal gehydrateerd is (afb. 4). Dit zal in deze situatie ook het geval zijn, na 2 dagen in bed gelegen te hebben met buikgriep. Ook bekend uit de wetenschap is dat het voorkomen van flexiehoudingen in de eerste twee uren van de ochtend bij rugklachten een gunstig invloed heeft op het herstel (2). Verder is uit de wetenschap bekend dat bij langer zitten de trekbelasting in de dorsale annulus fibrosus aanzienlijk verhoogd (3). De maximale flexiehouding in kleermakerszit na twee dagen bedrust en regelmatig braken in maximale flexie zijn waarschijnlijk de uitlokkende factor is geweest.

Onderzoek aan huis, maandag

Er is geen ischias, lasèque is wel positief bij 45°, waarschijnlijk als gevolg van flexie van de LWK door heupbuiging met gestrekt been. APR en KPR zijn normaal.

I. Objectivering status;

De pijnscore, de VAS, in lig afgenomen is 40%. De ProbleemActiviteitenScore bij zitten (PAS zitten) is 100%, ze kan het met geen mogelijkheid zitten. PAS lopen en staan is 70%, ze kan met moeite 10 minuten lopen of staan. De PAS score is een variant op de VAS Score. In plaats van de vraag hoeveel pijn heeft u als u dit moet taxeren tussen geen pijn



Afb. 4. Door lighoudingen vindt hydratatie van de nucleus plaats. Daarom is 's ochtends het risico op overrekkingsblessures van de annulus fibrosus groter.



Afb. 5. Langer zitten verhoogt de trekbelasting in de dorsale annulus fibrosus. Door continue druk en verplaatsing van de nucleus naar achter ontstaat een verhoogde trekbelasting in de annulus dorsale fibrosus (3).



Afb. 6. De STEP PAS lijnaal.