

Gaan rugklachten nu vanzelf over of komen ze juist vanzelf weer terug?

De paramedische standaard bij rugklachten is dat bij lage rugpijn maar één consult wordt gegeven waarin de patiënt voorlichting over de rugklachten krijgt, met het advies vooral gewoon te blijven bewegen. Volgens deze standaard gaan de rugklachten dan vanzelf over binnen 4 tot 6 weken.

Hier klopt in de ogen van STEP niets van.

De stellingen van STEP zijn:

1. Rugklachten gaan niet vanzelf weer over
2. Rugklachten worden vanzelf erger
3. Rugklachten komen vanzelf weer terug
4. Rugklachten zorgen vanzelf voor veel verzuim
5. Als je eenmaal rugklachten hebt gehad is je rug zwakker en is de kans op herhaling groter
6. Als je eenmaal rugklachten hebt gehad is je rug zwakker en is de kans op verergering groter

In de wetenschap is veel steun voor de stellingen van STEP te vinden.

Fransen e.a. (1) vonden dat bij mensen met acute rugklachten en verzuim $\pm 25\%$ van hen na drie maanden nog steeds verzuimt en chronische rugklachten heeft.

Voor zowel werknemer als werkgever een uitermate vervelend vooruitzicht.



Zonder beheersing van veilig ruggebruik worden rugklachten heel gemakkelijk erger

Van vanzelf over gaan is dus geen sprake, van vanzelf erger worden des te meer.

Von Korff e.a. (2) stellen dat acute rugpijn geen probleem is dat zichzelf oplost. Ook kenmerkt acute rugpijn zich als een klacht die gevolgd wordt door veel herhalingen.

Von Korff meldt dat een maand na het optreden van acute rugpijn:

- bij 70% nog hinder van de rugpijn heeft;
- bij 33% de dagelijkse activiteiten nog behoorlijk beperkt worden;
- bij 25% de dagelijkse activiteiten nog ernstig beperkt worden.

Von Korff vond bij de onderzochte mensen dat, na een aanval van lage rugpijn, op de lange termijn:

- 33% nog behoorlijk last van zijn rug heeft;
- 15% veel last van zijn rug heeft;
- 25% beperkt is in zijn dagelijkse activiteiten heeft.

Ook hier is er geen sprake van klachten die vanzelf over gaan, maar gewoon storend en veelvuldig aanwezig blijven. Recidieven zijn een 'standaard' probleem.

Het recidiefgevaar bij acute rugklachten wordt sterk onvoldoende door de standaarden gemeld.



Zonder beheersing van veilig ruggebruik komen rugklachten heel gemakkelijk terug

Dit zijn harde cijfers uit dezelfde medische wetenschap:

- 70% van de mensen met rugklachten krijgt de rugklachten binnen een jaar 1 keer of vaker terug en heeft dan weer 4 tot 6 weken last van zijn rug en mogelijk verzuim daardoor (Korff, Lohn, (2) en (3)).
- Na 5 jaar heeft 75% dan 1 of meer herhalingen gehad in de voorgaande 6 maanden bij die 5-jaars meting (Enthoven e.a. (4)). Dan spreken we nog niet van alle herhalingen in al die 4,5 jaren daarvoor.
- 55% Van degenen die geen herhalingen van rugklachten hadden in het eerste jaar kon 2 of meer herhalingen melden bij de 5-jaars follow-up.

Feit is dat de klachten niet vanzelf weer overgaan, maar vanzelf en veelvuldig weer terugkomen

Op deze onnodige gezondheids- en verzuimschade zit noch werknemer noch werkgever te wachten. STEP vindt dat artsen te optimistisch zijn bij individuele rugklachten, en onvoldoende oog hebben voor het zich herhalende en verergerende karakter van rugpijn.

STEP heeft de volgende visie:

Rugklachten zijn bijna altijd gerelateerd aan de activiteiten waardoor ze ontstaan zijn en aan activiteiten waardoor ze erger worden op het moment dat je ze hebt.

Turner e.a. (5) melden dat ook en stellen tevens vast dat artsen daar onvoldoende oog voor hebben en ook hun beleid niet op deze activiteiten afstemmen. STEP doet dat uitdrukkelijk wel en heel nauwgezet.

STEP adviseert om de activiteiten die de klachten verergeren niet meer uit te voeren, maar je rug op een andere manier te gebruiken. Dat gaat niet vanzelf. Je moet niet blijven bewegen zoals in de standaarden wordt aangegeven. Je moet de belastende houdingen en bewegingen juist voorkomen.

STEP zorgt daar enerzijds voor met hulpmiddelen die realiseren dat je je rug niet meer verkeerd kunt gebruiken en anderzijds door je aan te leren hoe je zonder hulpmiddelen je rug veilig kunt gebruiken en kunt zorgen dat je rugklachten snel herstellen en niet weer terugkomen.

STEP leert je dus veilig met je rug om te gaan, zodat je je rugklachten zelf snel oplost en wat minstens zo belangrijk is, STEP leert hoe je kunt zorgen dat je je rugklachten niet weet terugkrijgt.

De standaard van STEP:

Bij rugklachten moet direct veilig ruggedrag worden gerealiseerd en aangeleerd.

Niet zo onlogisch toch, dat je bij rugklachten moet leren hoe je goed en veilig met je rug kunt omgaan? Zeker op het moment dat je rugklachten hebt, maar ook daarna, om ze in de toekomst te voorkomen.

STEP geeft keiharde garanties

STEP garandeert t.o.v. de (para)medische wereld dat:

- de rugklachten 50 tot 70% eerder over zijn;
- het recidiefpercentage met 80 tot 90% wordt verminderd.
- STEP durft daar ook terugbetalinggarantie op te geven.

Bert Bruggeman

Heeft u vragen, neem dan eens contact op met STEP.

Dit kan via telefoonnummer 074-2502828 of via step@step.nl

[1. Fransen, M., Woodward, M., Norton, R., Coggan, C., Dawe, M., & Sheridan, N. \(2002\). Risk Factors Associated With the Transition From Acute to Chronic Occupational Back Pain. Spine \(27\): 1, 92-98 \[Lippincott Williams & Wilkins\].](#)

[2. Korff, M. Von, & Saunders, K.J.D. \(1996\). The Course of Back Pain in Primary Care. Spine \(21\): 2833-2837 \[Lippincott Williams & Wilkins\].](#)

[3. Lohn, J.H., Glomsrod, B., Soukup, M.G., Bo, K., & Larsen, S. \(1999\). Active Back School: Prophylactic Management for Low Back Pain. Spine \(24\): 9, 865-871 \[Lippincott Williams & Wilkins\].](#)

[4. Enthoven, P., Skargren, E., & Berg, B. \(2004\). Clinical Course in Patients Seeking Primary Care for Back or Neck Pain: A Prospective 5-Year Follow-Up of Outcome and Health Care Consumption with Subgroup Analysis. Spine \(29\): 21, 2458-2465.](#)

[5. Turner, J.A., LeResche, L., Korff, M. Von, & Ehrlich, K. \(1998\). Back Pain in Primary Care: Patient Characteristics, Content of Initial Visit, and Short-Term Outcome. Spine \(23\): 4, 463-469 \[Lippincott Williams & Wilkins\].](#)

