



World
PT Day
2024

KINESITHERAPIE EN LAGE RUGPIJN



Bij alle soorten en in alle stadia van lage rugpijn (LRP) is revalidatie essentieel om mensen gerust te stellen en te helpen de pijn te begrijpen, het herstel te ondersteunen, terug te beginnen aan activiteiten die je leuk vindt en je onafhankelijkheid in het dagelijks leven te behouden.

De rol van kinesitherapie bij lage rugpijn

Kinesitherapeuten bieden deskundig advies, begeleiding en behandeling voor LRP. Ze helpen je algemene gezondheid en welzijn te verbeteren en verminderen de kans op toekomstige opstoten.

LRP kan worden veroorzaakt door een combinatie van fysieke en psychologische factoren. Een kinesitherapeut kan je hierover adviseren en je helpen een gezondere levensstijl aan te nemen.

De biopsychosociale aanpak

Chronische LRP kan gepaard gaan met gevoelens van depressie, slechte leefgewoonten en moeilijkheden om deel te nemen aan werk en sociale activiteiten. Verschillende zorgverleners, waaronder kinesitherapeuten, werken samen om te helpen met deze verschillende aspecten van LRP. Ze kunnen gebruik maken van een zogenaamde biopsychosociale aanpak en kijken naar deze drie factoren:



Biologisch: de fysieke aspecten van je LRP

Psychologisch: de emotionele en mentale impact van je LRP, hoe je ermee omgaat, je stressniveau en hoe je je pijn ervaart, bv of je bang bent om nog meer schade aan te richten.



Sociaal: dit kan betrekking hebben op je gezinsleven, welke steun je hebt, de dingen waar je toegang toe hebt, bv plaatsen waar je veilig kunt sporten en/of wandelen, waar je werkt en wat je voor de kost doet.

De rol van zelfmanagement bij lage rugpijn

Zelfmanagement en lichaamsbeweging zijn de meest aanbevolen behandelingen voor het omgaan met LRP. Je kinesitherapeut zal je helpen een zelfmanagementprogramma te ontwikkelen dat voor jou werkt.

Dit kan het volgende omvatten:

- een plan dat jou de **controle over je pijn geeft** en je weer goed laat leven
- ervoor zorgen dat je weer **op je rug kunt vertrouwen**. Je **wervelkolom is sterk**. Hoewel bewegingen in het begin pijnlijk kunnen zijn, zal dat beter gaan naarmate je geleidelijk weer mobiel en actief wordt.
- hoe je een **angst voor beweging en blessure** of niet beter worden kunt overwinnen, bv met therapie zoals cognitieve gedragstherapie (CGT)
- begrijpen dat de meeste LRP **niet ernstig is**
- het **belang van slaap** begrijpen bij de aanpak van LRP
- **omgaan met stress** en stressvolle situaties die kunnen bijdragen aan je LRP
- **fysiek actief** zijn
- **geen tabak** roken
- betrokken zijn bij **sociale activiteiten en op het werk**
- indien nodig **ergonomische aanpassingen** doen op de werkplek



Praat met een kinesitherapeut over hoe je het beste kan omgaan met je lage rugpijn



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday