

Als we op 12 november 2021 nog steeds niet bij elkaar kunnen komen, gaat deze nascholing virtueel

**NASCHOLING**



**EERST MET RUGPIJN NAAR DE**

**FYSIOTHERAPEUT**

of de

**OEFENTHERAPEUT**

---

Niet meteen het medisch circuit in

---

**Vrijdag 12 november 2021**

Kontakt der Continenten, Soesterberg

Accreditatie is aangevraagd voor 5 uur bij: KNGF, Keurmerk Fysiotherapie,  
ADAP en Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals

**Inschrijven op [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl)**

# VOORWOORD

Volgens onderzoeksinstituut NIVEL melden zich jaarlijks ruim twee miljoen Nederlanders bij de huisarts met rug- en nekklachten, ongeveer de helft van hen met lage rugpijn. De kosten voor de samenleving (voor behandelingen en ziekteverzuim) zijn hoog en worden geschat op ruim 3 miljard Euro per jaar. Rugpijn staat bovenaan de scorelijst van aandoeningen die zorgen voor fysieke en sociale beperkingen.

'De oorzaak van rugpijn is vaak moeilijk aan te wijzen en dat maakt behandelen lastig'. Dat zeggen experts op het gebied van rug- en nekpijn in een omslagartikel in EW Weekblad, nr 7. Lang achtereen in dezelfde houding zitten zorgt voor klachten maar ook weinig bewegen en overgewicht. En ergonomisch verantwoord of niet, er bestaat volgens onderzoekers niet zoiets als 'de beste houding'. Het is goed om geregeld van houding te wisselen.

Daarnaast speelt een rol hoe mensen met rugpijn omgaan. Wie pijn heeft zoekt vaak naar snelle oplossingen (een nieuwe matras, nieuw bureau, zooltjes in de schoenen). Of men doet een beroep op medische hulp. Echter, medische ingrepen blijken vaak overbodig en zijn soms zelfs schadelijk. Ook is beeldvorming (mri en röntgen) niet altijd zinvol. Gevonden afwijkingen hoeven niet altijd tot klachten te leiden of zijn vaak niet de oorzaak van de klachten. Alleen bij ernstige klachten zoals uitvalsverschijnselen o.a. door hernia, heftige pijn in rust of niet meer kunnen plassen is er een medische indicatie.

Maar wat kunnen mensen met rugpijn dan het beste doen? Experts zeggen: 'Ga eerst eens zelf met pijn, stress en leefstijl aan de slag. Je moet niet meteen het medische circuit in willen. Belangrijk advies daarbij is actief te blijven bij rugklachten: blijven bewegen dus. Pijn is niet altijd een signaal dat er iets kapot is. De rug is weliswaar gevoelig, maar niet zo kwetsbaar als mensen denken.

Pijnstillers hebben nauwelijks plek in de officiële behandelrichtlijnen van lage rugklachten, maar ze kunnen wel bijdragen om actief te blijven. Paracetamol is in principe het middel van eerste keus.

Bij de groep patiënten die toch langer rugklachten houdt en bij wie de zelfzorgtips niet aanslaan, kan een behandeltraject wel uitkomst bieden. In eerste instantie in de vorm van oefentherapie via een oefen- of fysiotherapeut. Bij chronische rugklachten komt meer specialistische zorg in beeld.

BRON! Deze cursus is geïnspireerd op het artikel 'De raadselen van rugpijn' in EW Weekblad, nr 7, 20 februari 2021

EERST MET RUGPIJN NAAR DE  
**FYSIOTHERAPEUT**   
of de **OEFENTHERAPEUT**

# PROGRAMMA



09.15 - 09.45 uur **Registratie**

09.45 - 10.00 uur **Welkom en toelichting op het programma door de dagvoorzitter**

**10.00-10.45 uur Oorzaak van rugpijn is vaak moeilijk aan te wijzen**

**prof. Raymond Ostelo, hoogleraar Evidence Based Fysiotherapie, VUmc**

In de rug zitten meer dan honderd pezen, spiertjes, plus 24 wervels met elk een paar gewrichten. Het is eigenlijk een grote spanconstructie van veel onderdelen. 'Logisch dat er in dit complexe systeem af en toe iets hapert waardoor er klachten ontstaan', aldus prof Ostelo in EW Weekblad. Gek genoeg is in slechts 5 procent van de gevallen een duidelijke oorzaak aan te wijzen, zoals een hernia, een breuk of een tumor. Maar bij het overgrote deel is de oorzaak niet zo duidelijk. Dat is zg aspecifieke lage rugpijn en dat zorgt voor hoofdbreken bij de huisarts en bij de fysiotherapeut.

**10.45-11.30 uur Niet meteen het medisch circuit in**

**prof. Bart Koes, hoogleraar Huisartsgeneeskunde, ErasmusMC**

Rugpijn is een serieus probleem en is een belangrijke reden voor een bezoek aan de fysiotherapeut of de huisarts. Maar welke behandeling vindt daar plaats en wat weten we over de effectiviteit van deze behandelingen? Prof Koes stelt: 'Bij veel patiënten met rugklachten is een medische interventie helemaal niet nuttig'. Er is inmiddels steeds meer bekend over welke behandelingen wel en welke minder goed werken. Dat bespreken we tijdens deze nascholing.

**11.30-12.00 uur KOFFIE PAUZE**

**12.00-12.45 uur Werking en bijwerking van de quickfix**

**prof. Michiel Reneman, hoogleraar Revalidatiegeneeskunde, UMCG**

Zijn er meer rugklachten door het thuiswerken? NEE zegt prof Reneman in EW. 'Lage rugpijn komt net zo vaak voor als decennia geleden. Vooral eentonigheid in de houding is het probleem, niet zo zeer een wat ongemakkelijke houding achter de keukentafel. Het idee, dat er een ergonomisch perfecte houding bestaat, is grotendeels losgelaten. Er bestaat niet één goede houding. Een simpele oplossing (ergonomisch) is meestal niet te geven en kan misschien zelfs negatief uitwerken. Welke aanpak voor wie precies werkt is moeilijk te voorspellen. Prof Reneman zegt in het EW omslagartikel: 'Het is belangrijk om alle factoren in kaart te brengen en dan samen te bepalen welke factoren in de behandeling het zwaarste moeten wegen'.

**12.45-13.30 uur De rug wordt snel gevoelig, maar is niet kwetsbaar**

**dr. Amarins Wijma, fysiotherapeut Transcare te Groningen**

Fysiotherapeut Amarins Wijma vergelijkt rugpijn met spierpijn. Zij zegt: 'Als je morgen in de bouw gaat werken, heb je de dag erna spierpijn. Dat is een natuurlijk proces, dat snapt iedereen. Maar waarom denken we dan bij rugpijn meteen dat er iets heel erg mis is?' De rug zit vol spieren, banden, vliezen en gewrichten. Daar moet behoorlijk wat gebeuren, wil dat kapot gaan. En pijn bij rugklachten staat dan ook niet gelijk aan schade. De rug kan gevoelig worden, maar is zeker niet kwetsbaar'. Wijma laat aan de hand van voorbeelden zien hoe die gevoeligheid in elkaar zit en welke factoren daar invloed op hebben.

**13.30-14.15 uur LUNCH**

**14.15-15.00 uur Advies: Als je de weg kwijt bent, blijf dan niet doorlopen, maar oriënteer je eerst op een herkenbaar punt**

**dr. Jan-Paul van Wingerden, fysiotherapeut, Bestuurder Spine & Jopint Centre, Rotterdam**

Behandeling van chronische rugklachten vraagt om een nieuw perspectief. Hoewel gedrag van de patiënt vanzelfsprekend een rol speelt, doet de huidige voorkeur voor gedragsmatige behandelingen tekort aan biologische behandelmogelijkheden. Het zoeken naar structurele oorzaken of bestrijden van symptomen zijn daarnaast ook praktisch doodlopende wegen. Een integrale benadering gericht op fysiek functieherstel biedt mogelijkheden. Van Wingerden zegt in EW: 'Het combineren van inzicht in fysieke functie met toepassing van gedragsprincipes vormt een ware uitdaging voor de behandelaar. De complexiteit van de conservatieve behandeling van lichamelijke klachten en daarmee het vak fysiotherapie wordt structureel onderschat'.

**15.00-16.00 uur En wat kunnen we doen aan chronische rugklachten?**

**Spreker nog niet bekend**

**16.00-16.30 uur Vragen, discussie en take home messages**

# ALGEMENE INFORMATIE



## Doelgroepen

Deze nascholing is bedoeld voor fysiotherapeuten, oefentherapeuten en pijnverpleegkundigen.

## Datum

Vrijdag 12 november 2021

## Locatie

Kontakt der Kontinenten, Soesterberg

## Cursuskosten

De kosten voor deelname bedragen € 250

Mark Two Academy is als geregistreerde instelling voor kort beroepsonderwijs vrijgesteld van BTW.

## Annulering

Bij annulering tot 2 weken voor de bijeenkomst brengen wij € 50 administratiekosten in rekening. Daarna bent u het volledige registratiebedrag verschuldigd. U kunt dan nog wel een collega in uw plaats laten deelnemen. Daarvoor neemt u contact op met ons secretariaat: [info@markttwo.nl](mailto:info@markttwo.nl).

## Accreditatie (5 uur)

Accreditatie is aangevraagd voor 5 uur bij:

- KNGF (algemeen register)
- Keurmerk Fysiotherapie
- ADAP
- Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals

## Aanmelden

U kunt zich aanmelden op de website [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl)

## Meer informatie

MarkTwo  Academy

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met organisatiebureau

Mark Two Academy; telefoon nummer 033-4345730; email: [info@markttwo.nl](mailto:info@markttwo.nl)

Inschrijven op [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl)