Inhoud

1 **Rugklachten, hoe groot is het probleem?** ... 1
1.1 **Willem** ... 2
1.2 **Heftige klacht** ... 2
1.3 **Griep** ... 3
1.4 **De specialist** ... 3
1.5 **Laatste redmiddel: pijnpoli of revalidatie** ... 3
1.6 **Ra, ra, wat klopt er niet?** ... 4
1.7 **Medische kennis** ... 4
1.8 **Kijken naar functioneren** ... 5
1.9 **Trage wetenschap** ... 6

2 **Behandelen van rugklachten in Nederland** ... 7
2.1 **Als het begint** ... 8
2.2 **Directe toegankelijkheid** ... 8
2.3 **Onduidelijke benadering** ... 9
2.4 **Prettig, maar effectief?** ... 9
2.5 **Dan maar naar de specialist** ... 9
2.6 **Onverwacht effect van operaties** ... 10
2.7 **De pijnpoli** ... 11
2.8 **De pijnrevalidatie** ... 11

3 **Waarom fysiotherapeuten worstelen met rugklachten** ... 13
3.1 **Historie, wisselende visies** ... 14
3.2 **Evidence-based (1)** ... 14
3.3 **Alternatieve behandelvormen** ... 15
3.4 **Biopsychosociale fysiotherapie** ... 15
3.5 **Oefenen 2.0** ... 16

4 **Rugklachten en wetenschap** ... 17
4.1 **Medische kennis en techniek** ... 18
4.2 **De hernia als modeverschijnsel** ... 19
4.3 **Moderne visie** ... 20
4.4 **Nieuwe kans voor lichamelijke factoren** ... 20
4.5 **Evidence-based (2)** ... 21
4.6 **Richtlijnen** ... 22
4.7 **Van structuur naar functie** ... 23

5 **Beeldvorming, de plaatjes in het hoofd** ... 25
5.1 **Ideeën over de rug** ... 26
5.2 **De verschoven wervel** ... 26

5.3 De tussenwervelschijf is ertussenuit ... 27
5.4 Ik heb al jaren last van een hernia ... 28
5.5 Hoe ontstaat een hernia? ... 29
5.6 Mijn rug is versleten ... 30
5.7 Ik heb een zwakke rug ... 32
5.8 Use it or lose it. Training voor de rug ... 33
5.9 Rugklachten gaan altijd vanzelf over ... 33

6 **Een moderne kijk op chronische pijn en de nadelen daarvan** ... 35
6.1 Gate control theory ... 36
6.2 Sensitisatie ... 36
6.3 Wanneer treedt sensitisatie op? ... 37
6.4 Leerproces ... 38
6.5 Sensitisatie als verklaring voor chronische pijn? ... 38
6.6 Meer factoren spelen een rol ... 39
6.7 Biopsychosociaal, natuurlijk. Maar hoe? ... 40
6.8 Biopsychosociaal in de praktijk ... 40

7 **Hoe werkt de rug eigenlijk?** ... 43
7.1 Model voor de werking van de rug ... 44
7.2 Uitgangspunt ... 44
7.3 Wervels ... 45
7.4 Tussenwervelschijven ... 47
7.5 Facetgewrichten ... 49
7.6 Controle over de facetgewrichten: actief ... 50
7.7 Controle over de facetgewrichten: passief ... 52
7.8 Controle over de wervelkolom, een samenvatting ... 55
7.9 Het bekken, de botdelen ... 55
7.10 Het bekken, controle over de gewrichten ... 57
7.11 Een andere kijk op de rug: Serge Gracovetsky ... 57
7.12 Spiercontrole ... 59

8 **Controle over spieren en bewegingspatronen** ... 61
8.1 Proprioceptie ... 62
8.2 Stabiliseren in het Spine & Joint Centre ... 63
8.3 Bewegingspatronen, keuzes van het lichaam ... 64
8.4 Specifieke bewegingspatronen bij rugklachten, een meetmethode ... 64

9 **De oorsprong van gewrichten** ... 67
9.1 Gewrichten in evolutionair perspectief ... 68
9.2 Probleem met gewrichtscontrole? Verhoog de druk! ... 73
9.3 Uitzondering op de regel: te weinig druk bij gewrichtsproblemen ... 74
9.4 Herstel van functie? Verlaag de druk! ... 75

10 **Hoe belangrijk is de rug eigenlijk?** ... 77
10.1 **Hiaten in onze kennis** ... 78
10.2 **Op zoek naar een model** ... 78
10.3 **De buik als semigesloten systeem** ... 79
10.4 **De buik en ademhalen** ... 80
10.5 **Hoe past de rug in dit model?** ... 80
10.6 **Wervelkolomcontrole: wandspanning** ... 81
10.7 **Compenseren met de buikwand: ademhaling** ... 83
10.8 **Spanning op de buikwand, actief of passief** ... 83
10.9 **Diastase** ... 84
10.10 **Koude voeten en tintelingen** ... 85
10.11 **De romp als druksysteem, nieuwe mogelijkheden** ... 86

11 **Bewegen met een onwillige rug, compensatiepatronen** ... 87
11.1 **Lange rugspier of m. erector spinae** ... 88
11.2 **Hamstrings** ... 88
11.3 **M. piriformis** ... 89
11.4 **Bekkenbodem** ... 89
11.5 **Diafragma (nek- en schouderklachten, hyperventilatie)** ... 90
11.6 **M. iliopsoas** ... 90
11.7 **Bilspieren** ... 90
11.8 **Adductoren** ... 90
11.9 **Scoliose** ... 91

12 **De cirkel doorbreken** ... 93
12.1 **Reparaties** ... 94
12.2 **Het lichaam op adem laten komen** ... 94
12.3 **Ontspannen** ... 96
12.4 **Bewegingspatronen herinneren** ... 97
12.5 **Te snel, te zwaar** ... 97
12.6 **Te licht** ... 99
12.7 **De rug op de juist manier gebruiken** ... 99
12.8 **Ontspannen rugspieren** ... 100
12.9 **Buig de rug** ... 101
12.10 **Voldoende spierondersteuning bekken** ... 101

13 **Lichaam en geest in de praktijk** ... 103
13.1 **Psychologisch-gedragsmatige behandelvormen** ... 104
13.2 **Louise** ... 105
13.3 **Somatisatie en conversie, wanneer terecht?** ... 106
13.4 **Verantwoordelijkheid** ... 107
13.5 **Psychologie in de behandeling van rugklachten** ... 109

14 **Terug in balans** 111
14.1 **Aandacht voor lichamelijke factoren** 112

Bijlagen

Over het Spine & Joint Centre 115

Gebruikte literatuur 117

Register 123

http://www.springer.com/978-90-368-0686-2

Rugpijn en andere onbegrepen klachten
van Wingerden, J.-P.
2014, XIV, 125 p. 29 illus., 26 illus. in color., Softcover
ISBN: 978-90-368-0686-2