

## Lage rugpijn - The Lancet Low Back Pain Series Working Group

### Igor Dijkers (chiropractor), Harderwijk

Nek- en rugklachten zijn de belangrijkste reden waarvoor mensen een chiropractor consulteren. Lage rugpijn komt vaak voor. Wereldwijd wordt het gezien als één van de *meeste invaliderende klachten* in zowel ontwikkelde als ontwikkelingslanden. Daarnaast kost nek- en rugpijn veel geld in Nederland, namelijk 1,3 miljard euro door de behandeling zoals bijvoorbeeld therapie, medicatie of operatie. Als je de kosten van productieverlies en ziekteverzuim mee zou rekenen zouden de totale kosten voor de maatschappij rond de 10 miljard euro zijn.

Lang is gedacht dat kinderen zelden rugpijn hebben. In het laatste decennium is dit echter onwaar gebleken. Een grote internationaal onderzoek uit 2014 onder maar liefst 402.406 adolescenten toonde aan dat 37% van de kinderen maandelijks last had van rugklachten. Lage rugpijn op jonge leeftijd bleek in andere studies een voorspeller voor lage rugpijn op latere leeftijd. Oftewel, lage rugpijn is niet iets “waar je overheen groeit”.

Tijd dus om aandacht te geven aan dit wereldwijde probleem en tijd ook om een andere weg in te slaan in de zorg. In de *Lancet*, een zeer gerenommeerd medisch tijdschrift, roepen vele prominente rugpijn onderzoekers op tot beleidswijzigingen op het gebied van zorg voor deze klachten.

*Welke factoren zijn van belang bij rugklachten?*

Naast het aanpakken van roken, overgewicht, depressie en (zwaar) tilwerk is het belangrijk aandacht te besteden aan (voldoende) beweging, goede mentale gezondheid, en de impact die rugklachten kunnen hebben op iemands sociale leven. Kortom, algehele gezondheid is van belang in het terugdringen van lage rugklachten.

*Hoe kunt u rugklachten voorkomen of terugdringen?* Ten tweede is preventie heel belangrijk, zeker gezien de relatie tussen lage rugklachten op jonge leeftijd en de vergrote kans op rugklachten later. Preventie is echter niet zo eenvoudig te onderzoeken. Immers, hoe bewijs je dat je iets niet hebt opgelopen? Het lijkt erop dat een combinatie van advies/uitleg, preventie of chiropractisch onderhoud en gerichte oefeningen door onze fysiotherapeut positief werkt.

*Welke behandelingen zijn wel/niet aan te bevelen?* Met betrekking tot medicijnen, is het gebruik van zware pijnstillers zoals tramadol, oxycodon, morfine en fentanyl niet aan te bevelen. Gebruik van deze medicijnen heeft in de laatste 20 jaar geleid tot een epidemie van verslaving en stijgende sterfte in de Verenigde Staten.

In diverse landen bestaan er richtlijnen voor de behandeling van lage rugklachten. Deze va en het beste bewijs voor de behandeling van zowel acute (<6 weken) als chronische (>12 weken) lage rugpijn samen, namelijk:

- Blijf actief; bedrust van langer dan 2 dagen wordt allang niet meer aanbevolen;
- Advies om aan het werk te blijven,
- Kennis opdoen over het probleem en wat wel/niet te doen;
- Overweeg het volgende:
  - » Manipulatie van de wervelkolom door o.a. een bekwame chiropractor
  - » Oefentherapie
  - » Massage
  - » Acupunctuur

Kijkend naar de adviezen lijkt dit zeer overeen te komen met het beleid van de onze chiropractoren en fysiotherapeuten bij Sanos. Het doet ons deugd om te lezen dat een vooraanstaande wetenschappelijke werkgroep dit in 4 uitgebreide artikelen in een top medisch tijdschrift bevestigd.

Referenties:

Buchbinder R, van Tulder M, Öberg B, Costa LM, Woolf A, Schoene M, Cro P; Lancet Low Back Pain Series Working Group. Low back pain: a call for action. *Lancet*. 2018 Mar 20. pii: S0140-6736(18)30488-4.

Foster NE, Anema JR, Cherkin D, Chou R, Cohen SP, Gross DP, Ferreira PH, Fritz JM, Koes BW, Peul W, Turner JA, Maher CG; Lancet Low Back Pain Series Working Group. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *Lancet*. 2018 Mar 20. pii: S0140-6736(18)30489-6

Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, Hoy D, Karppinen J, Pransky G, Sieper J, Smeets RJ, Underwood M; Lancet Low Back Pain Series Working Group. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet*. 2018 Mar 20. pii: S0140-6736(18)30480-X.

Maher C, Underwood M, Buchbinder R. Non-specific low back pain. *Lancet*. 2017 Feb 18;389(10070):736-747 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/nek-en-rugklachten/kosten/kosten#node-kosten-van-zorg-voor-nek-en-rugklachten> <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-aspecieke-lagerugpijn>