

Active recovery benadering bij rugklachten

Het Nederlands Huisartsen Genootschap stelt dat zestig tot negentig procent van de westerse bevolking tenminste een keer in het leven specifieke lagerugpijn heeft. De meeste mensen hebben er vaker last van. Specifieke lagerugpijn recidiveert in gemiddeld driekwart van de gevallen binnen een jaar. En dat komt niet doordat wij onze rug teveel belasten. “Integendeel, wij gebruiken onze rug in het dagelijks leven juist te weinig”, stelt sportarts Frank Bertina. “Daardoor zijn structuren gaan degenereren.”

Hoe is die degeneratie ontstaan?

“Doordat wij rechtop lopen buigen en strekken wij onze onderrug te weinig. De laatste decennia krijgen mensen ook nog eens aanbevelingen om de rug zo recht mogelijk te houden. Maar dan komt die onderrug helemaal niet meer in beweging. De gevolgen zijn enorm. De spieren rondom onze wervelkolom zijn ernstig verzwakt. Onze rug is kwetsbaar geworden. Een op zich heel normale belasting wordt al snel teveel en zo ontstaan rugklachten.”

Wat kun je daaraan doen?

“Natuurlijk moet eerst een goede diagnose worden gesteld. Fysiotherapeuten zijn uitstekend opgeleid om dat onderzoek te doen. Aan de hand van de uitkomst van dat onderzoek kunnen zij een behandelplan opstellen om het systeem rond de wervelkolom beter te laten

functioneren. Dat systeem bestaat uit de wervelkolom zelf, de spieren rondom de kolom en vooral ook de aansturing vanuit het brein. Alle onderdelen moeten weer optimaal samenwerken. Dat kun je doen door het bewegingsstelsel te trainen. Belangrijk is wel dat je bij die training zorgt dat de juiste spiergroepen samenwerken en dat sterke spieren niet de minder goed werkende spieren gaan compenseren.”

Maakt een fysiotherapeut voor die training gebruik van speciale apparatuur?

“Steeds meer fysiotherapeuten maken voor de behandeling van lagerugpijn gebruik van de Origene. Dat is een behandeltoestel waarbij de onderrug volledig kan worden geïsoleerd zodat je niet vanuit je heupen of vanuit je bilspieren beweegt. De beweging, de kracht, moet echt vanuit de onderrug komen. De belasting kan heel nauwkeurig individueel worden aangepast.”

Is er ook een oplossing voor hoge rugklachten en nekkklachten?

“Ons huidige toestel werkt ook enigszins voor de bovenkant van de wervelkolom. Om die werking te verbeteren en ook nekkklachten te kunnen behandelen, is de Origene 2 ontwikkeld. Dat is een toestel waarbij zowel de onderrug als de bovenrug in één beweging kunnen worden belast zonder dat ze elkaar kunnen compenseren. Dit toestel richt



zich echt op de behandeling van de gehele wervelkolom, van kruin tot stuit. Dat principe bestond nog nergens ter wereld en aan dit toestel is onlangs een internationaal patent toegekend.”

Wat zijn de resultaten van deze behandeling?

“In Nederland wordt deze therapie nu op 85 locaties aangeboden en in de praktijk blijkt dat bij de meerderheid van de patiënten snel en blijvend een belangrijke verbetering kan worden gerealiseerd. Zelfs maanden na de eerste korte behandelperiode blijkt de soepelheid en kracht van de wervelkolom nog steeds toe te nemen. Er is echt sprake van een herprogrammering van het

bewegingsstelsel en van de aansturing daarvan.”

Veel mensen hebben chronische rugklachten. Werkt het daarbij ook?

“In de praktijk worden bij deze grote groep uitstekende resultaten geboekt. Dat blijkt al uit allerlei zogenaamde cohortstudies. Wij hopen de komende periode deze uitkomsten met een degelijke RCT te kunnen bevestigen.”

Meer informatie

OrigENE
Parkstraat 4
4818 SJ Breda
info@origene.nl