Ontwikkeling van een e-learning module (met instructievideo's) voor artsen betreffende oefentherapie voor courante orthopedische klachten in de huisartsenpraktijk. Focus op nek-, schouder- en elleboog-klachten.

Haio: GHOOS Zeno , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: FRANSEN Raf , Smeets Peter , VANDERPERRE Lies

Context: Musculoskeletale problemen presenteren zich frequent bij de huisarts. Zoals ook in de opleiding geneeskunde wordt aangehaald, wordt hiervoor in de praktijk vaak kinesitherapie aangeboden als behandeling. Ook omdat patiënten vaak opnieuw terugkeren bij blijvende last. Hoe deze oefentherapie (onder leiding van een kinesitherapeut) er juist uitziet is ons minder duidelijk. Gezien er vaak een slechte therapietrouw is betreffende de aangeboden oefentherapie, zou het nuttig kunnen zijn om als huisarts enkele oefeningen te kennen, die een bewezen effect hebben. Zo kan men deze nog eens aanhalen bij een vervolgconsult, of aanbieden bij patiënten die niet gemotiveerd zijn om tot bij een kinesist te gaan. We gaan door middel van een literatuuronderzoek. In deze scriptie gaat het meer specifiek over cervicale klachten, schouderimpingment en elleboogtendinopathieën. Mijn thesispartner Nathalie De Maeyer zal het hebben over enkeldistorsie, gonartrose, coxartrose en aspecifiek lage rugpijn. Nadien wordt deze informatie verwerkt tot een E-learning die aangeboden kan worden aan collega's huisartsen (in opleiding).

Onderzoeksvraag: Is oefentherapie effectief voor de vooropgestelde pathologie? En welke oefeningen zijn hiervoor dan het meest efficiënt? Dit zal na gegaan worden voor aspecifieke nekklachten, schouderimpingment en elleboogtendinopathieën, elk afzonderlijk. Ook wordt er dan nog nagekeken hoe je best een E-learning opbouwt, door middel van een kort literatuuronderzoek. Dit wordt nadien dan ook in de praktijk toegepast.

Methode: Voor het literatuuronderzoek worden de grotere gekende bronnen van praktijkrichtlijnen nagekeken zoals het NHG, het KNGF, UpToDate, KCE en Domus Medica. Nadien wordt er ook in zoekmachines van zowel de PEDro-databank en Medline via Pubmed gezocht naar richtlijnen en systematiek reviews. Indien nodig wort er dan nog verder gezocht in deze databanken naar originele studies en artikels om zo tot de meest recente evidentie te komen. Dit wordt voor elk van de voorgestelde pathologie afzonderlijk gedaan. Deze wordt dan verwerkt tot een E-learning die via het Sofia platvorm aangeboden kan worden aan collega huisartsen (in opleiding).

Resultaten: Voor aspecifieke cervicale klachten is er weinig evidentie van hoge kwaliteit terug te vinden. Educatie en range of motion oefeningen worden vaak aangeboden, maar zonder dat daar veel bewijs voor is. Craniocervicale flexie oefeningen en scapulaire stabilisatie oefeningen hebben enige wetenschappelijke evidentie, maar niet voldoende om dit standaard aan iedereen aan te bevelen. Hetzelfde geldt voor aerobe training en stretching. Voor schouderklachten is er meer evidentie terug te vinden. Desondanks komt hier ook geen sterk bewijs voor een bepaalde oefening naar voor, die door de huisarts aangeboden kan worden. Op vlak van functionaliteit zou een schema met oefentherapie wel een gunstig effect hebben zoals andere behandelingen (chirurgie, corticoïd-injectie), maar niet naar pijnklachten. Een schema dat door een kinesist aangeboden kan worden, werd voorgesteld, maar is veel te complex om als huisarts aan te kunnen bieden. Recentere reviews tonen wel een gunstig effect, dat oefentherapie als eerstelijnsbehandeling aangeboden dient te worden, maar zonder echte concrete oefeningen naar voor te schuiven. Mogelijk zijn scapulaire stabilisatie en optrainen van de rotator cuff musculatuur wel effectief, met

voornamelijk aan hoge frequentie trainen. Voor elleboogtendinopathiën is er geen overtuigend bewijs voor oefentherapie. Stretching en excentrische oefeningen worden desondanks wel vaak aangeboden. Ook het NHG beveelt een afwachtende houding aan.

Conclusie: Desondanks dat er in de praktijk voor de beschreven pathologie vaak oefentherapie wordt aangeboden is hier nog maar weinig evidentie voor terug te vinden. Verder onderzoek hierin zal mogelijks betere inzichten verschaffen. Een E-learning ontwikkelen vergt een grondig doordachte aanpak ervan