Oefentherapie bij aanhoudende lage rugpijn. Literatuurstudie en praktijkproject: is verwijzing voor oefentherapie haalbaar en nuttig in de huisartsenpraktijk?

Haio: DE REU Katrien , U.G.
Promotor: DERESE Anselme , U.G.
Praktijkopleider: DE VOGELAERE Roland

Context: Aspecifieke lage rugpijn is een vaak voorkomend probleem in de huisartsenpraktijk. Meestal treedt spontane genezing op, maar er zijn mensen die langer last blijven hebben. Volgens de geldende richtlijnen zou tenminste een deel van deze mensen baat hebben bij oefentherapie onder begeleiding van een kinesitherapeut. In de praktijk waar ik als HAIO werk, hadden veel patiënten met aspecifieke lage rugpijn nog nooit oefentherapie gevolgd.

Onderzoeksvraag: Is verwijzing voor oefentherapie bij aanhoudende lage rugpijn haalbaar en nuttig in de huisartsenpraktijk? Het eerste luik van de scriptie omvat een literatuuronderzoek. Daarbij werden verschillende nationale en internationale richtlijnen onderzocht en werd ook een search gedaan naar overzichtsartikelen en afzonderlijke studies. Het tweede gedeelte van de scriptie bestaat uit een praktijkproject. Er werd bekeken of een verwijzing voor oefentherapie nuttig en haalbaar is in onze huisartsenpraktijk.

Methode: Voor de literatuurstudie werd gezocht via de website van CEBAM. Zo werden 9 verschillende richtlijnen vergeleken en werden er via Pubmed 26 relevante reviews geselecteerd. Bij het praktijkproject werd eerst een kort interview afgenomen van de collega?s in de praktijk. Vervolgens werd op twee verschillende tijdstippen een vragenlijst afgenomen bij 32 patiënten met aanhoudende aspecifieke lage rugpijn (>4 weken).

Resultaten: Uit de literatuurstudie werd duidelijk dat oefentherapie een effectieve behandeling is voor aspecifieke lage rugpijn, weliswaar pas na het acute stadium. Daarnaast komen ook gedragstherapie en multidisciplinaire therapie naar voren als geschikte therapie?n. Bij het praktijkproject verklaarden 17 van de 32 patiënten (53,1%) zich akkoord om verwezen te worden voor oefentherapie. De belangrijkste reden om te weigeren was tijdsgebrek. Het voorschrift werd vier keer niet uitgevoerd door de kinesitherapeut. De afname in pijn was significant groter bij de verwezen groep dan bij de niet verwezen groep ($p<0,01$).

Conclusie: Uit deze masterproef kan worden besloten dat oefentherapie een effectieve behandeling is bij patiënten uit onze praktijk met aspecifieke lage rugpijn van langer dan vier weken. Er zijn wel een aantal aandachtspunten waar best rekening mee gehouden wordt indien we in de toekomst een groter aantal patiënten willen motiveren tot oefentherapie en er zeker van willen zijn dat het voorschrift wordt uitgevoerd. Zo zal de patiënt van in het begin beter moeten ge?nformeerd worden door bv. de NHG-patiëntenbrief mee te geven. Ook zal er meer uitleg gegeven worden over de terugbetalingsmodaliteiten bij de kinesitherapeut. Tenslotte zal er overleg met de kinesitherapeuten uit de buurt plaats vinden.