

# Adviezen uit de medische standaard

## Enkele manieren om je pijn te verminderen

**Tillen.** Ken je eigen kracht: til op wat je aan kan. Til en draag altijd **dichtbij** je lichaam. Buig je knieën en laat je benen het werk doen. Draai niet in je rug, maar **draai** met je voeten.

**Zitten.** Gebruik een stoel met rechte rugleuning. Probeer een opgevouwen handdoek in de lage rug. Kom op en **strek je op**, om de 20-30 minuten.

**Staan.** Probeer een voet op een lage doos ter ontlasting te plaatsen. Houd je werkoppervlak op een comfortabele hoogte.

**Autorijden.** Pas af en toe uw stoel aan. Probeer een opgevouwen handdoek in de lage rug.

**Actief zijn.** 20-30 minuten **wandelen**, fietsen of zwemmen elke dag. Verhoog geleidelijk aan fysieke activiteit.

**Slapen.** Sommige mensen geven de voorkeur aan een stevige matras of proberen planken onder de matras.

**Ontspanning.** Leer hoe je stress vermindert. Gebruik ontspanningsmethoden.

In feite **adviseert** men alléén veilig ruggebruik

STEP Fysio **realiseert en leert** mensen **echt** veilig ruggebruik



# Adviezen uit de medische standaard

**Sommige dingen kunnen de pijn verergeren**

**Tillen.** Tillen zonder na te denken

**Zitten.** Een lage, zachte stoel. Te weinig steun in de rug. Lang zitten.

**Staan.** Lang in één houding staan.

**Autorijden.** Lange ritten zonder pauze.

**Niet actief zijn.** De hele dag zitten. Niet oefenen, niet fit zijn.

**Slapen.** Te lang in bed blijven.

**Spanning.** Je zorgen maken, gespannen zijn.

In feite **waarschuwt** men alléén voor onveilig ruggebruik

**STEP voorkomt** onveilig ruggebruik **echt**



# Hoe brengt STEP Fysio de medische standaard in de praktijk ?

1. niet alléén veilig ruggebruik adviseren maar veilig ruggebruik realiseren en aanleren
2. Niet alleen waarschuwen voor onveilig ruggebruik maar onveilig ruggebruik echt voorkomen

STEP Fysio voert zo de medische standaard perfect uit

STEP Fysio laat het niet bij adviseren maar zorgt voor realiseren van de aanbevelingen uit de medische standaard



## Hoe brengt STEP Fysio de medische standaard in de praktijk ?

- \* Voorlichting, ook met E-learning voor thuis. Een lichte blessure van een rug die sterk is, een blessure die goed kan herstellen met beter (rugspiergebruik).
- \* Voorkom provocerende activiteiten, zo nodig met hulpmiddelen. Hang, Oefen en Wandel regelmatig. Leer veilig (rug)spiergebruik aan met de STEP GewichtHeffersTechnieken.
- \* Leg de nadruk op een gebruiksprobleem en niet op een medisch probleem. Medici kunnen het probleem niet oplossen dat kan alléén de patiënt zelf door provocerende activiteiten te voorkomen met veilig ruggebruik.
- \* Actief blijven waarbij provocerende activiteiten worden voorkomen, zo nodig met hulpmiddelen.



# De STEP Fysio aanpak

is gebaseerd op het meest recente biomechanische onderzoek van Broom, McGill en Adams, een paar voorbeelden



**Neil Broom**



**Michael Adams**



**Stuart McGill**



*What is Intervertebral Disc Degeneration, and What Causes It? **Michael A. Adams, PhD** and Peter J. Roughley, Spine 2006, vol. 31, Nr. 18.*

*Disc herniations in astronauts: What causes them, and what does it tell us about herniation on earth? Daniel L. Belavy, Michael A. Adams e.a. European Spine Journal, April 2015*

*McGill, S.M. Low back disorders: Evidence based prevention and rehabilitation, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, U.S.A., 2002. ISBN 0-7360-4241-5, Second Edition, 2007.*

*Posterolateral Disc prolapse in flexion initiated by lateral inner annular failure  
Vonne M van Heeswijk, Neil D Broom e.a. Spine vol 42, nr 21, 2017*

