

In beweging bij chronische lage-rugpijn

Sprekers: Roel van Maasakkers (psychomotorisch therapeut) & Daphne van Vulpen (GZ-psycholoog) Realhealth



De sprekers vertellen over het Realhealth programma dat momenteel via de Sint Maartenskliniek wordt aangeboden. Realhealth is een behandelprogramma voor patiënten met chronische lage rugpijn, waarbij wordt geleerd hoe om te gaan en te bewegen met chronische rugpijn. Het programma is ontwikkeld in de UK, is binnengehaald door de Sint-Maartenskliniek en aangepast voor de Nederlandse situatie.

Het programma werkt volgens het 'pressure-cooker-model'. Het is een groepscursus waarbij de groep 2 weken intern in een hotel verblijft (dus uit de medische setting) en waarbij men niet als patiënt maar als cursist wordt benaderd. De groep bestaat uit 10 personen, met 2 therapeuten (bewegen en psychologie). In het programma zit veel uitleg over de rug verwerkt, interventies middels onbevangen bewegen en psychologische begeleiding. De focus ligt op het functioneren en niet op pijnvermindering. Na deze 2 weken is er een Follow Up na 1 en 12 maanden met de groep. In de tussentijd is het aan de deelnemers het geleerde thuis toe te passen.

Op dit moment is het programma beschikbaar voor mensen met lage rugklachten die medisch uitbehandeld zijn, met een belastbare wervelkolom en die openstaan voor gedragsverandering. Patiënten worden verwezen via de orthopeed van de rugpoli. Er vindt altijd eerst een intakegesprek plaats om te zien of het programma aansluit. Het programma richt zich met name op patiënten met WPN1-3 classificatie, die nog aan het werk zijn.

De effecten van het programma worden geëvalueerd middels vragenlijsten en laten goede resultaten zien. Psychologie zit verweven met het bewegen en functioneren, waarbij men gebruik maakt van de principes van ACT (acceptance en commitment therapy), waarbij de intrinsieke motivatie wordt aangesproken middels waardegedreven doelen. Er is een filmpje gezien met een patiëntenervaring, zij vertelt hoe zij het sporten en bewegen weer kon opbouwen met de gegeven adviezen en meer inzicht in de mentale strijd.

De sprekers geven als boodschap mee dat het veel uitmaakt hoe een arts praat over pijn. Het helpt als met vertrouwen wordt gesproken over bewegen in relatie tot pijn. Dat vermindert bewegingsangst.