

## Rugkliniek

### *Het belang van spierversterkende oefeningen voor de rugpatient.*

De laatste tijd worden door meer en meer studies het belang van sterke buik- en rugspieren erkend. De Amerikaanse specialiste, Margarete Nording is een van de grote voorvechters om rugpatiënten een doorgedreven oefenschema te laten volgen. Ook studies van bij ons bewijzen dit. Zo voerde Electrabel een grote studie uit naar het absentisme op het werk tengevolge van rugklachten. Tot hun grote verbazing bleken het niet de arbeiders te zijn, maar bleken het de sedentaire bedienden te zijn die het meeste thuis bleven met rugklachten.

Tachtig procent van de mensen wordt in zijn leven geconfronteerd met rugpijn. De pijn ontstaat meestal door een beginnend slijtage van de tussenwervelschijf. De initiële pijn kan vrij hevig zijn, we spreken dan van een lumbago of verschot. De meeste mensen willen een dergelijke ervaring niet meer mee maken en vragen welke preventieve maatregelen er hiervoor getroffen kunnen worden. Tot op heden ligt de enigste oplossing in een rugspierversterkend programma. Door het versterken van de buik- en rugspieren, verbeter je de stabiliteit van de wervelkolom. Doordat de wervelkolom steviger is, kan ze uiteraard een hogere belasting aan. Hierdoor zal de wervelkolom minder snel letsels oplopen bij kleinere belastingen.

Als rugchirurg erken ik ook het belang van rugspierversterkende oefeningen in het revalidatie proces. De eerste 6 weken na een ingreep moeten de rugspieren genezen. De volgende maand worden activiteiten van het dagelijks leven hervat. Nadien adviseer ik rugspierversterkende oefeningen om ook weer de stabiliteit van de rug en daar uit volgende belastbaarheid te verhogen. Uiteraard zijn niet alle operaties aan de rug dezelfde. Deze leidraad blijft echter aanwezig. onderstrepen

Ik wil ook nog het belang van rugspierversterkende oefeningen na bariatrische chirurgie onderstrepen. Ik zie soms mensen met 100 kg gewichtsverlies na dergelijke operaties. De rugpijn die ze voordien hadden, blijkt meestal spectaculair toegenomen. Het gewichtsverlies is niet alleen vet, maar bestaat ook uit een enorm verlies aan spiermassa. Aangezien die mensen bij aanvang reeds gevorderde artrose vertonen, betekent het verlies van spiermassa ook een verlies aan stabiliteit. Ik wil daarom ook hier wijzen op het blijven trainen tijdens dergelijke episodes van gewichtsverlies.

Ik ben trots dat ik mij mee mag engageren in het project rugkliniek met Kristel De Roovere als begeleidende Kinesitherapeut. Rugspierversterkende oefeningen mits een goede begeleiding, kunnen voor vele chronische rugpatiënten een goede en gezonde toekomst bieden. Ik ben ervan overtuigd dat we met All Medi-Aesthetics hier een groep mensen hebben, die hiervoor garant staan.

**Dr Ive Schroven**

**Orthopedisch Chirurg-Rugchirurgie**

