

Steunzolen verkomen en verhelpen rugpijn niet

Zestig tot 85% van de mensen heeft minstens een keer in het leven rugpijn, die soms behoorlijk invaliderend kan zijn. Goede behandelingen voor rugpijn zijn er haast niet, dus probeert men van alles. Zo ook het gebruik van steunzolen. Steunzolen zouden de schok van elke stap beter resorberen en de voet beter steunen. Of dit theoretisch concept consequenties voor de praktijk heeft, is in een Cochrane-review nagegaan. Er zijn zes onderzoeken gedaan naar het effect van steunzolen. Het is duidelijk dat steunzolen niets doen ter preventie van rugpijn. Het onderzoek naar de behandeling van bestaande rugpijn lijkt de hypothese enigszins te steunen, maar de onderzoeken zijn erg kort en alleen uitgevoerd bij jonge actieve mannen. Conclusies over het beleid in de dagelijkse praktijk zijn niet gerechtvaardigd. Jammer, we blijven bij rugpijn met lege handen staan. (HG)



Foto: Paul van Riel / Hollandse Hoogte

Sahar T, et al. Insoles for prevention and treatment of back pain. *Cochrane Database of Syst Rev* 2007,

Issue 4. CD005275. DOI: 10.1002/14651858.CD005275.pub2.

Helpt voorlichting aan patiënten met lagerugpijn en kinesiofobie?

De combinatie van acute lagerugpijn met kinesiofobie (bewegingsangst) is een risicofactor voor langdurig werkverzuim. Een fysiotherapeutische behandeling met een gedragsmatige component is dan ook populair. Of dit bij patiënten die vanwege lagerugpijn thuisblijven daadwerkelijk een positief effect heeft op het aantal dagen werkverzuim is daarom onderzocht door Godges et al. Zij concluderen dat fysiotherapie in combinatie met een gedragsmatige component (training) zorgt voor een significant sneller herstel dan fysiotherapie alleen. De toevoeging van pijnmanagement en voorlichting over fysieke activiteit, zorgde ervoor dat na 45 dagen alle deelnemers uit de interventiegroep weer aan het werk waren, in de controlegroep was dit slechts 67%. Veelbelovende resultaten, zo lijkt het. De kwaliteit van de onderzoeksopzet komt

de generaliseerbaarheid van de resultaten echter niet ten goede. Naast de kleine populatie van 34 patiënten en het ontbreken van blinding van zowel de patiënt als de behandelaar zijn er enkele andere kanttekingen bij het onderzoek te plaatsen.

De auteurs geven weinig informatie over de patiënten. Over de duur van de klachten en een mogelijk recidiverende aard vermelden ze ook niets.

De prognose van patiënten met acute lagerugpijn is gunstig. Bij 75-90% van de patiënten verdwijnt de pijn spontaan binnen vier tot zes weken. Het aantal recidieven daarentegen is met 75% hoog. De onderzoekers keken helaas niet naar de effecten op de lange termijn, terwijl juist deze voor de praktijk interessant zijn.

Ten slotte zijn er meerdere factoren gerelateerd aan werkhervatting, zoals economi-

sche motieven en plezier in het werk. Deze factoren zijn niet gemeten in dit onderzoek. Al met al is de meerwaarde van voorlichting en training bij patiënten met lagerugpijn en kinesiofobie in dit onderzoek allerminst aangetoond. (EK)

Godges JJ, et al. Effects of education on return-to-work status for people with fear-avoidance beliefs and acute low back pain. *Physical Therapy* 2008; 88:231-9.

De berichten, commentaren en reacties in het Journal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn welkom (redactie@nhg.org). De bijdragen in deze aflevering zijn van Hans Grundmeijer, Ellen Keijsers, Monique Verduijn en Henk van Weert.