

Thema 2

De medische krachttherapie voor een effectieve behandeling van rugpijn

Drs. H. Bultman

Nog maar enkele jaren geleden was men van mening, dat de toestand van de rugspieren geen doorslaggevende invloed heeft op pijn in de onderrug. De rechtop lopende mens en zijn wervelkolom werden als een biologische en evolutionaire blooper beschouwd en chronische rugpijn werd een daarmee samenhangend noodlot beschouwd.

Reden voor deze berustende visie was, dat er geen mogelijkheid bestond om de kracht van rugspieren objectief te meten. Zelfs met moderne diagnostische methodes zoals röntgen, MRI en CT kunnen alleen de passieve structuren van de wervelkolom, de rugwervels, tussenwervelschijven, facetgewrichten en banden, worden onderzocht. Juist die zijn echter, los van de uitslag van het onderzoek, therapeutisch niet te beïnvloeden of veranderen (hoogstens operatief).

Wetenschappelijk onderzoek leidt tot testmogelijkheden

Pas in de jaren tachtig lukte het een onderzoeksteam aan de universiteit van Gainesville, Florida, de kracht en het uithoudingsvermogen van de spieren die de wervelkolom stabiliseren geïsoleerd te meten. Daarbij werden in vergelijking tot gezonde mensen bij patiënten met pijn in de onderrug waarden gemeten die ver onder het gemiddelde lagen. De verzwakking van de diepe rugspieren bleek veel groter te zijn dan men tot dan toe had aangenomen. Uit deze wetenschappelijke inzichten werd het concept voor de medische krachttherapie ontwikkeld.

De medische krachttherapie van de lendenwervelkolom

Als basis van de therapie dient de diagnostiek van de functie van de wervelkolom. Er wordt onderzoek gedaan naar kracht, beweeglijkheid en uithoudingsvermogen van de lumbalextensoren (diep liggende strekspieren van de rug).

Aan de hand van de verkregen resultaten stelt de arts het therapieprogramma samen. Een therapie strekt zich uit over 12 tot 18 sessies, ongeveer 1 tot 2 keer per week en duurt steeds 30 tot 45 minuten. De afzonderlijke behandeling wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide therapeuten. Belangrijkste voorwaarde voor een krachtverbetering van de lumbalextensoren is de functionele uitschakeling van de bil- en beenspieren. Dit wordt bereikt door fixatie van het bekken. Alleen dan zijn de rugstrekkingen volledig geïsoleerd en kunnen ze worden getest of getraind.

Krachtskromme maakt de spierfunctie inzichtelijk

In de eerste therapeutische sessie wordt het toestel afgesteld op de patiënt en laat men de spieren aan de geïsoleerde trainingsprikkels wennen. Als er geen contra-indicaties zijn, wordt er een krachtskromme gemaakt en door de computer geregistreerd. De krachtskromme is belangrijk om de werking van de lumbalextensoren in hun volledige functioneren te kunnen beoordelen. Daaruit is informatie af te lezen over de zwakke plekken en afwijkingen, het vermoeid raken en de ontspanning van de spiervezels en over het effect van de therapie. In de overige therapeutische sessies worden de lumbalextensoren versterkt, hun beweeglijkheid verbeterd en daarmee het verloop van de krachtskromme genormaliseerd.

Training ook van buik- en schoudermusculatuur

Daarnaast worden de secundaire stabilisatoren van de wervelkolom getraind: de buikspieren, de spieren van de schoudergordel, de brede oppervlakkige rugspieren en de bilspieren. Voor iedere spiergroep staat een speciaal trainingstoestel ter beschikking.

Het voordeel van een training met onze toestellen zit in de doseerbare weerstand, betere dosering van het gewicht en het verloop van de belasting dat het gewricht ontziet.

Patiënt moet actief meewerken

De therapie is behoorlijk inspannend en vereist actieve medewerking van de patiënt.

Volgens de fysiologische wetten wordt een spier alleen sterker, als hij wordt belast tot aan de uitputting.

De therapeut ziet daarop toe.

De therapiereeks wordt afgesloten met een test waarin kracht, beweeglijkheid en uithoudingsvermogen worden getest.

Na 12 tot 16 therapie behandeling klachten vrij !

Het succes van de Forcemed methode bij tot dan toe therapieresistente patiënten is groot.

Ruim 40% is na de therapie geheel klachtenvrij. Eveneens ruim 40% laten een significante afname van de klachten zien.

De resultaten kwamen tot stand ongeacht de diagnose, leeftijd van de patiënt en de duur van de klachten.

Doorslaggevend voor een succesvolle behandeling is de krachttoename van de diepe rugspier.