

RUGKLACHTEN



om te voorkómen dat werknemers onnodig lang klachten houden, of onnodig lang verzuimen en daardoor grotere kans lopen op langdurige arbeidsongeschiktheid.

1 PROBLEEMORIËNTATIE EN DIAGNOSE

Anamnese

Vraag naar:

- aard, ontstaan en beloop huidige klachten
- motorische/sensibele uitval
- klachten van mogelijk specifieke rugaandoening
- risicofactoren in het werk
- ongunstige prognostische factoren voor herstel en werkhervatting

Lichamelijk onderzoek

Verricht:

- *bij vermoeden op lumbosacraal radiculair syndroom gericht neurologisch* onderzoek
- *bij vermoeden op specifieke rugpijn* onderzoek naar de beweeglijkheid van de rug
- *bij vermoeden op metastase of een andere specifieke oorzaak* algemeen lichamelijk onderzoek en bepaal bezinking, zonodig MRI

Diagnose

Benoem als:

- **specifieke rugpijn met gunstige prognose**
 - bij niet verder dan de knie uitstralende pijn, ook niet bij provocatie van de pijn en geen algemene ziekteverschijnselen
- **specifieke rugpijn met ongunstige prognose**
 - bij dezelfde klachten plus één of meer ongunstige prognostische factoren
- **lumbosacraal radiculair syndroom**
 - bij verder dan de knie uitstralende pijn al of niet met spierzwakte, gevoelsstoornissen of afwijkingen bij neurologisch onderzoek en maak onderscheid tussen lichte en ernstige beperkingen
- **specifieke rugpijn**
 - indien carcinoom, infectie, ontsteking of fractuur is aangetoond
- **beroepsziekte of werkgerelateerde aandoening**
 - als aandoening en blootstelling voldoen aan de criteria van het NCvB

2 INTERVENTIES EN WERKHERVATTINGSADVIES

Bij specifieke rugpijn

Adviseer:

- de werknemer te blijven functioneren ondanks de klachten, zo nodig met pijnstillers
- de werknemer en werkgever: terugkeer naar het werk voordat de pijn volledig over is, de belasting planmatig stapsgewijs op te voeren en overbelasting te reduceren
- bij verzuim om het werk binnen 2 weken te hervatten of zoveel eerder als mogelijk is

Bij specifieke rugpijn met prognostisch ongunstige factoren

Adviseer:

- de werknemer en werkgever hetzelfde als hierboven en tevens om gezamenlijk de belemmeringen voor werkhervatting te inventariseren en maatregelen te nemen
- in geval van ziekteverzuim binnen 4 weken het werk planmatig te hervatten of zoveel eerder als mogelijk is

Verwijs:

- afhankelijk van de prognose stapsgewijs naar intensieve begeleiding gericht op werkhervatting

Bij lumbosacraal radiculair syndroom en lichte beperkingen

Adviseer:

- werknemer en werkgever hetzelfde als bij specifieke rugpijn
- binnen 4 weken het werk planmatig te hervatten of zoveel eerder als mogelijk is

Bij lumbosacraal radiculair syndroom en ernstige beperkingen

Adviseer:

- de werkbelasting aan te passen aan de beperkingen en geef voorlichting over een operatie
- het werk te hervatten indien aanpassing aan beperkingen mogelijk is

Bij lumbosacraal radiculair syndroom na operatie

Verwijs:

- zonodig voor oefentherapie gericht op werkhervatting

Bij specifieke rugpijn

Overleg:

- met de behandelend specialist over de beperkingen

Adviseer:

- werknemer en werkgever hoe om te gaan met dagelijkse activiteiten en belasting in het werk
- bij werknemers met zwaar lichamelijk werk de belasting te verminderen en werk aan te passen aan de belastbaarheid

3 EVALUATIE

- **Evalueer** binnen 2 weken of interventie succesvol is.

Bij twijfel over diagnose:

- **Herhaal** het lichamelijk onderzoek.
- **Overleg** zo nodig met de huisarts over verwijzing.
- **Verwijs** zonodig voor een intensievere interventie.
- **Beoordeel opnieuw** aanwezigheid prognostisch ongunstige factoren.
- **Overweeg** minder frequent voorkomende medische diagnoses zoals M.Bechterew of spinale stenose.

Adviseer:

- bij verzuim langer dan half jaar, een aan de beperkingen van de werknemer aangepaste functie te zoeken
- ter preventie van recidief, oefeningen/meer bewegen geef ook aan dat recidief nooit helemaal te voorkomen is

4 PREVENTIE

Adviseer:

- bij werkgerelateerde rugklachten op een afdeling en bij overschrijding van de normen tot reductie van werkbelasting
- bij bewegingsarmoede meer te bewegen
- bij lage belastbaarheid deze te vergroten door middel van gerichte oefeningen