

Braces als onderdeel van de behandeling bij rugklachten.

Binnen de fysiotherapie waren rugklachten in 2016 het meest voorkomende gezondheidsprobleem.⁽¹⁾ Deze klachten resulteren in een fors economisch probleem vanwege ziekteverzuim. Mede door inzet van fysiotherapie is er wel een dalende trend zichtbaar in deze kosten: van 4,3 miljard in 2002 naar 3,5 miljard euro in 2007.⁽²⁾ De meningen over de inzet van rugbraces zijn verdeeld. Dit artikel gaat in op de verschillende aspecten van braces als onderdeel van de behandeling.

EFFECT EN WERKING VAN EEN RUGBRACE

In 2009 is het effect van een lumbale rugbrace onderzocht op klinische en economische aspecten.⁽³⁾ In deze multicenter RCT (n=197) werd aangetoond dat de lumbale brace zorgt voor:

- 1** Snellere en significante afname van pijnintensiteit (-74% vs -60% in 90 dagen)
- 2** Sneller en uitgebreider functioneel herstel (-68% vs -54% in 90 dagen)
- 3** Besparing in kosten voor medicatie (60,8 % vs 40% stopte met medicatie na 90 dagen)
- 4** Hoge tevredenheid van de patiënt (93,7%)

Biomechanisch gezien zorgt de rugbrace voor compressie, verhoging van intra-abdominale druk en een vermindering van de belasting op wervels, door een 3-puntdruk systeem. Daardoor werkt het ook als een houdings- en bewegings-reminder voor de patiënt tijdens zitten, staan en dagelijkse activiteiten.

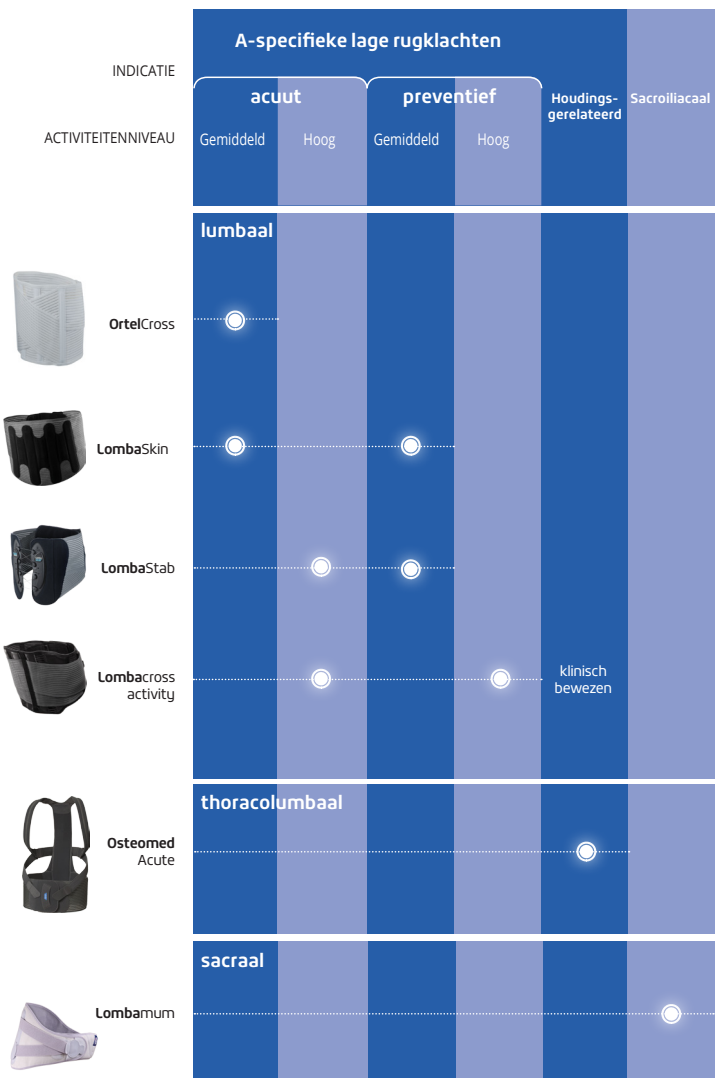
VERZWAKT EEN RUGBRACE DE ROMPSPIEREN?

Een systematische review uit 2016⁽⁴⁾ leverde geen bewijs dat het dragen van een rugbrace tot verzwakking van rompspiieren leidt. Uit twee andere onderzoeken^(5,6) blijkt dat een rugbrace de spieractiviteit bij tillen niet negatief beïnvloedt.

1. Jaarrapport Fysiotherapie 2016
2. The trend in total cost of back pain in The Netherlands in the period 2002 to 2007, Lambeek et al. - Spine 2011
3. Effectiveness of a lumbar belt in subacute low back pain: an open, multicentric, and randomized clinical study. Calmels P. et al. - Spine 2009
4. Can Lumbosacral orthoses cause trunk muscle weakness? Fatemeh Azadinia e.a. - Spine Journal 2016
5. Effect of belt pressure and breath held on trunk electromyography, Lee, Y et al. - Spine 2002
6. Comparative study of the activity level of the abdominal muscles with and without a flexible lumbar belt in back pains, C.L. Hamonet et al. - Human Factors: The journal of the Human Factors and Ergonomics Society 1999

KEUZE VAN DE JUISTE RUGBRACE

De acceptatie van de patiënt en daarmee de effectiviteit van de rugbrace wordt grotendeels bepaald door de keuze van de juiste brace. Figuur 1 laat zien hoe de indicatiestelling en het activiteitsniveau van de patiënt de basis vormen voor de keuze van de brace. Verder is de morfologie van de patiënt leidend voor de maatkeuze.



Figuur 1: Bracekeuze op basis van indicatie en activiteitsniveau.

CONCLUSIE

Rugbraces kunnen een complementaire behandelingsmethode zijn bij revalidatie, beweging en pijnverlichting. De keuze van de juiste brace is essentieel voor het effect. Uit onderzoek blijkt er geen verband te bestaan tussen de inzet van braces en verzwakking van de rompspiieren.

Interesse in dit onderwerp? We komen graag met u in gesprek.
Mail ons voor een afspraak bij u op de praktijk: info@thuasne.nl