

Alphen aan den Rijn, 1 januari 2014

Betreft: eerste consult mevrouw A. Voorbeeld

Geachte mevrouw Voorbeeld,

Onlangs bent u bij ons in de praktijk geweest voor een eerste consult. In dit verslag kunt u lezen welke bevindingen ik heb, welke diagnose is gesteld en wat de inhoud van het behandelplan is.

**Uw belangrijkste klacht(en):**

- chronische lage rugklachten sinds 2 jaar
- regelmatig uitstralende pijn in het linker bovenbeen

**Sport:**

Atletiek, middenlange afstand 800 – 1500m

**Studie / Werk:**

U werkt fulltime als salesmedewerker, voornamelijk zittend werk

**Anamnese:**

Uw rugklachten zijn ontstaan zonder aanwijsbare oorzaak en waren toenemend in aard. Na de zomer van 2013 kreeg u meer last van de rug, nadat u een periode nauwelijks klachten had. De klachten worden erger door lang staan, veel zitten, opstaan en na een training. De pijn ervaart u als een zeurende pijn met af en toe een steek. U geeft de pijn gemiddeld een 4 op een schaal van 10, op heftige momenten is dat een 6 en is de pijn meer stekend van karakter. Eerdere behandelingen bij een andere chiropractor en acupuncturist hebben weinig verbetering opgeleverd.

**De belangrijkste bevindingen uit het onderzoek zijn:**

- Drukgevoelige irritatie van het linker bekkengewricht
- Duidelijke zwakte van de linker middelste bilspier
- Blokkades: L4-L5 en L5-S1 en in het linker bekkengewricht
- Verhoogde spierspanning (linker m. quadratus lumborum en m. tensor fascia latae)
- Instabiliteit in de onderrug, vooral in de zijwaartse richtingen
- Weinig rotatiestabiliteit



**Aanvullend onderzoek:**

Geen

**Werkdiagnose:**

Functionele chronische lage rugklachten als gevolg van een disbalans in de rompspieren, mede verergerd door blokkades in de onderrug en het linker bekkengewricht.

**Behandelplan fase 1:**

Doel: pijnvermindering door middel van:

- Verbeteren van de beweeglijkheid van de onderrug en het linker SI-gewricht
- Mobilisatie-oefeningen voor de middenrug en het linker bekkengewricht
- Indien nodig, dry needling van de linker bilspieren

**Adviezen:**

Het is verstandig om meer staand te gaan werken (sta-zitbureau)

**Behandelplan fase 2:**

- Verbeteren van de stabiliteit van de rechterheup, squatpatroon verbeteren, uiteindelijk 1 leg squat kunnen uitvoeren
- Krachtverbetering van de bilspieren (gluteus medius bdz), rechts meer dan links
- Verbeterde samenwerking tussen schuine buikspieren en bilspieren
- Buikademhaling leren
- Inslijpen beweegpatroon opstaan zonder buiging van de lage rug
- Mogelijk zijn op termijn steunzolen nodig, dit zal later opnieuw bekeken worden

**Behandelplan fase 3:**

In deze fase is nazorg belangrijk. U leert in fase 2 welke oefeningen u moet blijven doen, hoe u het sporten verder kunt opbouwen en waar u in het dagelijkse leven op moet letten om de klachten onder controle/ weg te houden. Tevens bieden we in deze fase groepslessen aan, waarbij groepen van maximaal 6 onder begeleiding wordt gewerkt aan het opbouwen van core/ romp stabiliteit.

Met vriendelijke groet,

Sanos rugzorg

(Sport)chiropractie

Fysiotherapie

Massage

Groepslessen

