

Abstract Jo Nijs

*Kinesitherapeut in het Universitair Ziekenhuis Brussel en
gastprofessor aan de Universiteit van Gotenburg (Zweden).*



Leefstijl en aanhoudende schouderpijn: ingrediënten voor een gepersonaliseerde, multimodale behandeling.

1 Pain in Motion International Research Group (PAIN), Department of
Physiotherapy, Human Physiology and Anatomy, Faculty of Physical
Education & Physiotherapy, Vrije Universiteit Brussel, Belgium.

2 Chronic pain rehabilitation, Department of Physical Medicine and
Physiotherapy, University Hospital Brussels, Belgium.

3 Institute of Neuroscience and Physiology, University of Gothenburg,
Gothenburg, Sweden.

Inhoud:

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek bevestigt de voorname rol die leefstijlfactoren, zoals aanhoudende stress, slaapproblemen, ongezonde voeding, roken en fysieke inactiviteit spelen bij het tot stand komen en onderhouden van aanhoudende schouderpijn. Bovendien blijken deze leefstijlfactoren de gevoeligheid van het centraal zenuwstelsel ('centrale sensitivatie') te versterken, waaruit we kunnen besluiten dat leefstijl het onderliggend pijnmechanisme beïnvloedt. Stress- en slaapmanagement, bewegingstherapie en voedingsinterventies zijn evidence-based onderdelen van de behandeling van aanhoudende pijn, maar de implementatie van deze inzichten in de fysiotherapeutische praktijk heeft nog een ruime progressiemarge. Daarom gaan we in deze lezing dieper in op de laatste nieuwe inzichten met betrekking tot leefstijl en aanhoudende schouderpijn, inclusief de noodzaak om stressintolerantie, slaapproblemen en ongezonde voeding een plaats te geven in een gepersonaliseerde, multimodale aanpak van aanhoudende schouderpijn.

Leerdoelen:

Na het volgen van deze voordracht zullen deelnemers:

Begrijpen dat leefstijlfactoren voorname aangrijpingspunten zijn voor de behandeling van aanhoudende schouderpijn;

Leefstijlfactoren relevant voor patiënten met aanhoudende schouderpijn (her)kennen;

Begrijpen dat gerichte behandeling van slaapproblemen, stressintolerantie en ongezonde voeding een essentieel onderdeel vormen van de behandeling van aanhoudende schouderpijn;

Begrijpen dat ze als fysiotherapeut heel veel zelf kunnen betekenen voor patiënten met aanhoudende schouderpijn, ook zonder te kunnen terugvallen op een multidisciplinair behandelteam.