



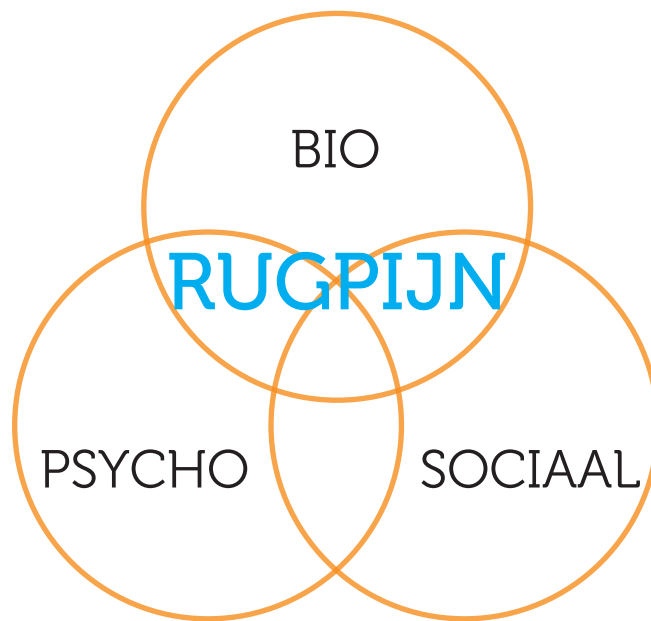
RUG- & NEKREVALIDATIE

Emotionele en
psychologische factoren

De psycholoog rug- en nekrevalidatie

Bio-psycho-sociaal model

In de rugschool hanteren we het [bio-psycho-sociaal model](#) om naar rugklachten te kijken.



Dit wil zeggen dat de volgende elementen een rol spelen bij het ontstaan en/of voortbestaan van de klachten:

- **Biologisch:** Het letsel (of letsels) aan de rug.
Bv.: hernia, artrose, zwakke rompspieren,
- **Psychologisch:** Rugpijn is een onaangename sensatie die een invloed heeft op je doen en laten. De pijn kan ook je gedachten beïnvloeden (bv. doemdenken). Dit alles kan dan op zijn beurt een negatieve invloed hebben op je gemoed (bv. negatieve stemming), hetgeen dan weer een invloed heeft op je gedrag,
- **Sociaal:** Rugklachten hebben een invloed op je rol als partner, ouder, Het uitoefenen van je beroep of hobby kan in het gedrang komen ten gevolge van rugpijn. Je relaties kunnen hieronder gaan lijden (bv. minder onder de mensen komen).

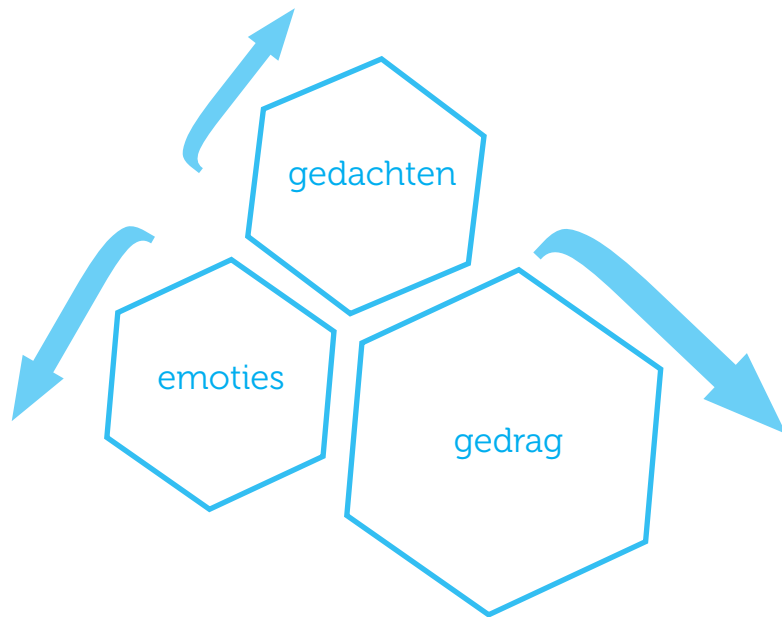
Kortom, rugklachten kunnen gevolgen hebben op veel gebieden van het dagelijks leven:



Dit kan een **vicieuze cirkel** worden.

Daarom is het belangrijk om te werken aan een **positieve gemoedstoestand**. Dit bevordert het herstel.

Er is een **samenhang** tussen gedachten, gedrag, lichamelijke sensaties en emoties.



Bijvoorbeeld:

Situatie = ik val van de trap

Lichamelijke sensatie = ik voel een scherpe pijn in mijn rug

Gedachte = "Misschien is er iets gebroken in mijn rug"

Emotie = angst

Gedrag = onderaan de trap blijven zitten, proberen tenen te bewegen

Lichamelijke sensatie = mijn benen voelen als verdoofd

Gedachte = "Ik ben misschien verlamd"

Emotie = paniek

Lichamelijke sensatie = zweten

Gedrag = hulp roepen

Enz., ...

Dit gaat dikwijls allemaal zo **snel** dat het soms moeilijk is om er achter te komen waarom we ons voelen zoals we ons voelen.

Het voordeel van deze samenhang is wel dat veranderen van één onderdeel positieve gevolgen kan hebben voor de andere onderdelen. Gedurende het rugschoolprogramma trachten we in te spelen op het onderdeel '**gedrag**' (hetgeen dan vervolgens een invloed heeft op onze gedachten, emoties, enz.).

Werkwijze psycholoog

We gaan gedragsmatig te werk, d.w.z. dat we trachten te achterhalen:
Welk gedrag helpt mij vooruit en welk gedrag niet?

Met gedrag experimenteren is relatief makkelijk aangezien we over ons gedrag een zekere **controle** hebben.

Over emoties en gedachten hebben we veel minder controle.
Bijvoorbeeld: "Wees eens blij", "Denk niet aan een witte beer", ...

Wat iemand vooruit kan helpen, is steeds zeer **persoonlijk**!

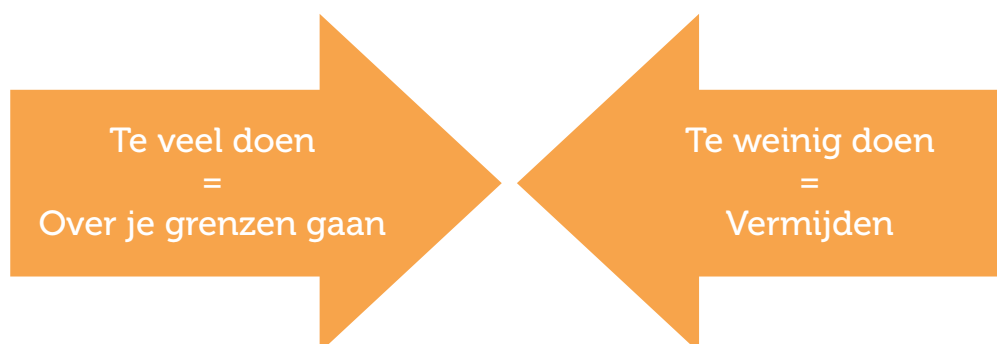
- Afhankelijk van de levensfase, klachten, mogelijkheden, ...
- Dus is het moeilijk om 'algemene adviezen' te geven die voor iedereen gelden

Ten slotte is het belangrijk dat er sprake is van een goede **samenwerking**.

Hiermee bedoelen we dat de psycholoog wel tips/adviezen kan aanreiken, maar zichzelf bent en blijft expert over je eigen leven. Duidelijk communiceren over wat je vooruit heeft geholpen en wat niet, is belangrijk om tot een goed resultaat te komen.

**Veelvoorkomend probleem bij rugpijn:
te véél doen versus te weinig doen**

In de rugschool werken we rond **gedrag** dat nefast is voor het herstel van de rug:



Over je grenzen gaan

Oorzaken

Wat maakt dat we onszelf soms overbelasten, forceren, te lang doorgaan, te veel doen, ... ?

- Het graag 'goed' willen doen
- De puntjes op de 'i' willen zetten
- "Ik wil niemand tot last zijn, ik vraag geen hulp"



- "Het is sneller klaar als ik het zelf doe"
- "Wat ik zelf doe, doe ik beter"
- Schuldgevoel als niet...
- Zich onder druk voelen staan door... (situatie, anderen, ...)
- "Ik moet niet flauw doen"
- "Straks kan ik gaan liggen"
- Zich niet bewust zijn van het eigen lichaam, grenzen niet kennen of negeren / onderdrukken
- ...



Gevolgen

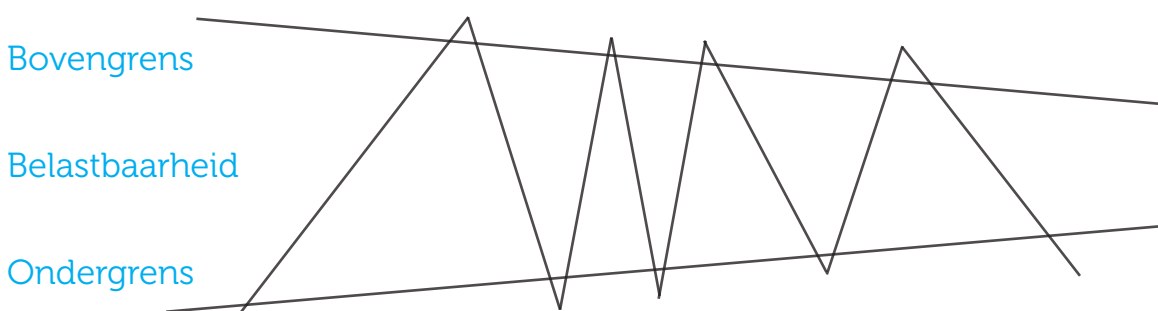
Er is een risico op:

- Opnieuw rugpijn
- Meer tijd nodig hebben om te recupereren
- Futloosheid
- Overspannenheid

Hoe komt dit?

Als we pijn ervaren, is onze natuurlijke reactie over het algemeen om **rust** te nemen en zo min mogelijk activiteiten te ondernemen. Dit komt omdat we bewegen en lichamelijke belasting in verband brengen met pijn(toename). We denken en hopen dat we door rust te nemen de pijn kunnen controleren. Bijvoorbeeld: afspraken met vrienden afzeggen, het huishouden laten voor wat het is, even niet gaan sporten, ...

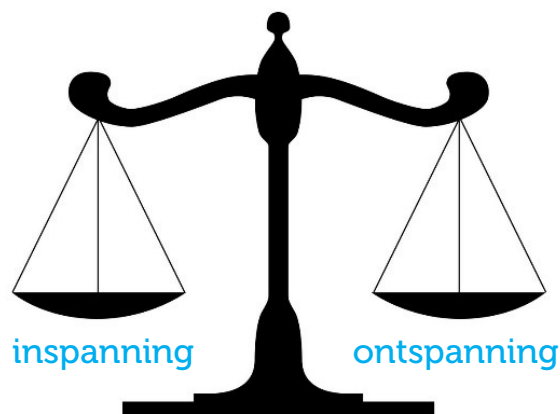
Wat doe je vervolgens op de dagen of momenten dat je geen of minder pijn hebt? De kans is groot dat je dan probeert de **schade in te halen** en zo veel mogelijk probeert te ondernemen. Dit helpt je in ieder geval om een aantal dingen gedaan te krijgen. Maar er is ook een keerzijde: de kans is groot dat je je lichaam hiermee overbelast en dat je na afloop zoveel (meer) pijn ervaart dat je vervolgens niets meer kunt doen. Na verloop van tijd zul je merken dat je steeds minder kunt doen gedurende je 'pijnvrije' momenten en dat je steeds sneller rust moet nemen; je belastbaarheid neemt steeds verder af (zie figuur hieronder).



Gelukkig kun je zelf een aantal dingen doen om deze neergaande lijn te doorbreken en je lichaam op een gezonde manier te belasten.

Wat kan helpen om niet steeds over je grenzen te gaan?

In het algemeen: probeer een beter evenwicht te vinden tussen inspanning en ontspanning.



Concreet:

1) Ken de stress-signalen van je lichaam.

Het kan helpen als je de **stress-signalen** van je lichaam sneller leert herkennen. Dan kan je ook vlugger actie ondernemen, vooraleer de spreekwoordelijke emmer overloopt.

Mogelijke signalen:

- o Spierspanning

Pijn aan schouders, nek / spanningshoofdpijn / ...

- o Maag- en darmklachten

Geen eetlust / veel eten / moeizame vertering / diarree / obstipatie
maagpijn / maagzweer / ...

- o Hyperventileren

- o Hartkloppingen

- o Slaapproblemen

Moeilijk inslapen / te vroeg wakker worden / ...

2) Probeer tot een meer evenwichtige verdeling van activiteiten te komen.

o Evenwichtige verdeling van activiteiten over de dag en de week

In plaats van alle activiteiten (vooral) uit te voeren op de dagen of momenten dat je geen of minder pijn hebt, verdeel je de activiteiten over de dag en de week.

Waar het om gaat is dat je **niet alles achter elkaar** doet, maar dat je probeert om iedere dag en ieder dagdeel iets te doen.

Bijvoorbeeld: de ene dag maak je de badkamer schoon terwijl je de andere dag de vloer in de woonkamer aan de beurt is.

Soms kan het nodig zijn om een activiteit in stukjes te hakken.

Bijvoorbeeld: 's ochtends alvast wat voorbereidingen voor het avondeten treffen (aardappels schillen, groenten snijden) en 's middags daadwerkelijk gaan koken.

Een goede verdeling van activiteiten over de dag en de week betekent vaak dat je iets minder doet dan je normaal zou doen op de momenten dat je geen of weinig pijn hebt en dat je iets meer doet dan je anders zou doen op de momenten dat je pijn hebt.

o Afwisseling tussen **in**spanning en **ont**spanning

Soms kan een pauze inlassen op langere termijn toch tijdswinst opleveren.

'Als je ergens aan begint, maak je het ook af.' Dit is een veelgehoorde uitspraak.

We zijn geneigd om eerst iets af te ronden, voordat we aan iets anders mogen beginnen of rust mogen nemen. Bij chronische pijn leidt dit echter vaak tot overbelasting. Daarom is het belangrijk dat je tussendoor regelmatig **een pauze** inlast.

Bijvoorbeeld: het strijken even onderbreken door een kopje koffie te drinken of de krant te lezen. Of je strijkt 's ochtends een gedeelte en 's middags de rest.



Wellicht denk je nu dat dit je te veel tijd zal gaan kosten. In de praktijk zul je echter merken dat dit enorm meevalt en dat dit je misschien wel **tijdswinst** oplevert.

Bijvoorbeeld: Stel je voor dat je in de tuin aan het werk bent. Na een uur is de tuin volledig onkruidvrij en ben je klaar. Maar vervolgens lig je twee uur op de bank om weer bij te komen. Vaak houden we geen rekening met de tijd die we na afloop nodig hebben om onszelf weer op te laden. Maar als je deze tijd bij de activiteit optelt, ben je in totaal dus drie uur met de tuin bezig geweest. Stel nu dat je iedere 20 minuten een pauze van een kwartier genomen had. In dat geval was je nog geen twee uur bezig geweest met de tuin.

- o Afwisseling tussen **lichamelijke** en **mentale** inspanning

Probeer lichamelijke en mentale inspanning zo veel mogelijk af te wisselen.

Bijvoorbeeld: Als je een tijdje achter de computer hebt gewerkt, loop dan eens naar de koffieautomaat voor een kop koffie of naar de printer om papieren op te halen.

- o Afwisseling tussen activiteiten die je **moet** doen en activiteiten die je **wilt** doen

‘Eerst de plicht dan de lol.’ Onder dit motto doen we vaak eerst de dingen die we moeten doen, voordat we overgaan tot de dingen die we leuk of belangrijk vinden om te doen. **Vaak kosten deze ‘moeten-activiteiten’ ons zoveel tijd of energie, dat we niet meer toekomen aan de ‘mogen-activiteiten’.** Realiseer je echter dat het vaak deze laatstgenoemde activiteiten zijn die er voor jou écht toe doen en die je **energie en voldoening** geven. Deze energie heb je nodig om minder leuke of verplichte activiteiten vol te kunnen houden. Bovendien dragen deze plezierige activiteiten bij aan een waardevol en bevredigend leven. Probeer daarom verplichte activiteiten en activiteiten die je leuk of belangrijk vindt zo veel mogelijk af te wisselen.



Hoe is dit voor mijn leven? Bv. huishouden, job.

.....

.....

.....

Wat geeft mij energie? Plan ik deze activiteiten regelmatig in?

.....

.....

.....

3) Een uitlaatklep zoeken

Een 'uitlaatklep' is een activiteit die je graag doet, waarbij je de tijd (bij wijze van spreken) even uit het oog verliest. Dit kan tot ontspanning leiden, of een energieboost opleveren. Soms is het nodig om een nieuwe uitlaatklep te zoeken, aangezien **vroegere hobby's niet meer haalbaar zijn** door de rugpijn.

Bijvoorbeeld: joggen → geeft teveel schokken op wervelzuil

Samen met de psycholoog ga je op zoek naar 'waarom' dit jouw uitlaatklep was, en proberen we een soortgelijke vervangende activiteit te zoeken. Het is mogelijk dat je hiervoor verschillende dingen moet **uitproberen**. Vervolgens zal het kwestie zijn van deze activiteit op regelmatige basis in te **plannen** en ze dan ook uit te voeren.

Wat is mijn uitlaatklep? Bijvoorbeeld sport, sociaal contact, iets creatief, ...

.....

.....

.....



4) Ontspanningsoefeningen

Als het je niet meer lukt om je lichaam te ontspannen, kan je dit gaan trainen. Er bestaan verschillende technieken. Ze worden aangeleerd door een kinesist of psycholoog. Hier volgt een lijstje van de meest gebruikte:

- o Progressieve relaxatie

Met progressieve relaxatie leer je beter ontspannen door **eerst je spieren even aan te spannen** en dan de **spanning los te laten**. Door de spier eerst aan te spannen, ervaar je de spanning sterker. Als je deze vervolgens loslaat, voel je ook beter de ontspanning.

Met deze methode leer je dus spierspanning makkelijker herkennen, om de spanning dan ook makkelijker te kunnen loslaten. Dit zal leiden tot een betere algemene ontspanning.

- o Autogene training

Autogene training is een vorm van **'zelf-hypnose'**. Het woord autogeen betekent zoiets als 'zelf generen' of 'zelf opwekken'. Door middel van verbale instructies (van de kinesist/psycholoog) worden er gevoelens van zwaarte, warmte opgeroepen. Na enige oefening zul je er in slagen deze sensaties zelf op te roepen.

- o Mindfulness

De oefeningen die je bij mindfulness doet, hebben veel weg van ontspanningsoefeningen. Toch is er een groot verschil wat betreft de doelstelling.



Het woord mindfulness kun je vertalen met **aandacht**. Mindfulnessstraining wordt dan ook wel eens **aandachtstraining** genoemd. Het doel van mindfulness oefeningen is om je te trainen in aandachtig zijn. Je richt je dan voornamelijk op wat zich in jezelf afspeelt: je gedachten, je gevoelens, lichamelijke sensaties. Je oefent waar te nemen wat er is, hier en nu, zonder daarover te oordelen.

Dat **niet-oordelen** is voor ons mensen niet altijd eenvoudig, met name als het om dingen gaat die we onaangenaam vinden.

Bijvoorbeeld: gedachten die maar niet ophouden, lichamelijk ongemak, vermoeidheid en negatieve gevoelens zoals boosheid, frustratie en verdriet.

Onze eerste neiging is vaak om dat soort dingen niet te willen voelen, niet te willen ervaren. We gaan ze wegdrücken. Maar wat als dat niet meer gaat?

Bijvoorbeeld: je bent in burn-out terechtgekomen, of je lijdt aan een chronische aandoening, depressie, ...

Mindfulness leert je aandachtig en zonder oordelen te kijken naar alles wat er is, zowel de 'positieve' als de 'negatieve' dingen. Dit schept afstand tussen jou en alle fenomenen die je waarneemt (zoals gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties). Daarmee hebben die dingen, met name degene die je gewoonlijk als negatief bestempelt, minder grip op je.

Het doel van mindfulness is dus uiteindelijk: zorgen dat je minder last hebt van negatieve dingen in je leven waar je niet onderuit kunt. Dit doel ligt niet zo heel ver af van ontspanning. Alleen bereik je dit doel niet op een directe manier. Je traint je in een andere manier van kijken, van waarnemen.

Het blijft tijdens een mindfulness-training niet bij een louter theoretische uiteenzetting. Er bestaan erg veel praktische oefeningen die variëren van schrijfopdrachten (bijvoorbeeld tijdelijk een dagboek bijhouden) tot meditatie en yoga (bijvoorbeeld de bodyscan).



Ben ik, ondanks de rugpijn, nog in staat om me te ontspannen?

.....

.....

.....

5) Assertiviteit

Als je assertief bent, is het makkelijker om je **grenzen** aan te geven aan anderen. Je zal dan ook makkelijker **hulp** durven vragen, bijvoorbeeld bij het tillen van een zwaar voorwerp.

Assertief zijn is de 'gouden middenweg' tussen subassertiviteit (jezelf wegcijferen) en agressiviteit (geen rekening houden met iemand anders). Het is niet makkelijk om steeds assertief te zijn, maar dit is ook weer een vaardigheid die je kan gaan trainen.

Je kan dit individueel aanleren of in groep. Meestal worden deze sessies begeleid door een psycholoog. Er wordt gebruik gemaakt van rollenspelen om in situaties uit het dagelijks leven op een assertieve manier te leren reageren.

Hoe is dit voor mij? Durf ik hulp te vragen? Kan ik goed mijn grenzen aangeven aan anderen?

.....

.....

.....



Vermijden

Oorzaken

Wat maakt dat we soms te weinig actief zijn?

- **Bewegingsangst**

- Uit angst voor nog méér pijn of (erger) letsel ga je je anders gedragen (soms onbewust).

- Negatieve gedachten

- "Mijn rugpijn gaat alleen nog maar erger worden."
- "Die oefeningen van de rugschool gaan niks helpen."

- Zich onzeker voelen over wat je rug nog aankan.

- Herinnering aan de vorige keer dat je die activiteit deed en nadien rugpijn had.

- ...

gedachten

emoties

Gevolgen

Er is een risico op:

- Bepaalde activiteiten gaan vermijden
- Zeer voorzichtig of zeer traag te werk gaan
- Bepaalde houdingen aannemen ('verstijven')
 - Fysieke conditie neemt af
 - Meer kans op rugpijn en neerslachtigheid

Hoe komt dit?

Doordat we steeds meer activiteiten gaan vermijden, neemt onze **algehele conditie** verder af (en dus ook de kracht in de buik- en rugspieren). Dit kan leiden tot weer meer rugpijn, maar ook tot een **depressieve stemming**, aangezien we minder buitenkomen, minder onder de mensen komen, niet meer kunnen doen wat we willen doen, enz.

Bij aanvang van de rugschool vul je vragenlijsten in die peilen naar bewegingsangst, stress en depressieve gevoelens. Indien gewenst, kan de psycholoog deze resultaten met je bespreken.

.....

.....

.....

Een zekere mate van bewegingsangst is niet altijd nefast! Als er sprake is van ernstige letsels aan de wervelzuil, is **voorzichtigheid** immers geboden. Voor ons **welzijn** is het natuurlijk altijd belangrijk om af te wegen hoe 'waardevol' een bepaalde activiteit voor iemand is. Dit kan helpen bepalen of het wenselijk is – in de mate van het mogelijke – toch nog deel te nemen aan deze activiteiten.

Bijvoorbeeld:

Persoon X lijdt er enorm onder dat hij niet meer kan gaan voetballen. Persoon Y vindt niks aan sport, maar heeft het er moeilijk mee dat hij niet meer naar recepties kan gaan.

- ➔ Persoon X gaat nu supporteren voor zijn ploeg, en gaat veel wandelen en fietsen (sportactiviteiten die niet teveel rugpijn veroorzaken).
- ➔ Persoon Y gaat toch naar een receptie, tracht dan zoveel mogelijk rond te wandelen, en vraagt altijd of het mogelijk is een stoel te krijgen om af en toe te kunnen gaan zitten.



Wat kan helpen om niet te veel te vermijden?

In het algemeen: minder gaan vermijden door langzaam terug deel te nemen aan verschillende activiteiten in het dagelijks leven.

Concreet:

1) Exposure

Dit wil zeggen: jezelf geleidelijk blootstellen aan activiteiten die angst oproepen.

De manier waarop we op pijn reageren hangt nauw samen onze verwachtingen over pijn toename. **Bij pijn denken we vaak dat bepaalde bewegingen of activiteiten zullen leiden tot een toename van de klachten. Deze gedachten leiden ertoe dat angst voor bewegen ontwikkeld wordt.** We worden voorzichtig en proberen waar mogelijk activiteiten of bepaalde bewegingen te vermijden.

Bijvoorbeeld: Zo zal iemand die ervan overtuigd is dat lopen tot meer kniepijn leidt, zo veel mogelijk zittend de dag proberen door te brengen. En iemand die denkt dat het dragen van een zware boodschappentas slecht is voor de rug, zal zo min mogelijk boodschappen dragen.

Het zijn dus onze **gedachten over pijn toename** die ervoor zorgen dat we voorzichtig worden en bepaalde activiteiten uit de weg gaan uit angst voor (meer) pijn.



Dat we ons **niet altijd bewust** hoeven te zijn van deze gedachten en gevoelens, blijkt uit volgend voorbeeld:

Petra heeft al maandenlang last van rugklachten. Ze loopt al een tijdje bij de fysiotherapeut en doet dagelijks haar oefeningen. Onderzoek heeft uitgewezen dat er geen medische verklaring is voor haar klachten. Op de vraag of ze bang is om te bewegen, antwoordt ze lachend: 'Nee, er kan mij toch niks gebeuren?' Op een dag krijgt Petra de instructie van haar fysiotherapeut om thuis een rugzak te pakken en hier twee kilo stenen in te stoppen. Het is de bedoeling dat ze met deze rugzak om dezelfde oefeningen gaat doen. Als ze vervolgens aanstalten maakt om naar huis te gaan, valt het de fysiotherapeut op dat Petra opeens een stuk soepeler en minder krampachtig loopt.

Zonder dat ze het wist was ze al die tijd voorzichtig geweest en was ze bang dat de pijn zou toenemen. Nu ze echter dezelfde oefeningen met twee kilo stenen op de rug mag doen, is ze er pas echt van overtuigd dat er niets aan de hand is en dat ze alles mag doen.

o Oefening: vaststellen van activiteiten die angst oproepen

Probeer de komende week voor jezelf na te gaan bij welke bewegingen of activiteiten je voorzichtig bent of angst ervaart. **Het gaat hierbij om bewegingen of activiteiten die je misschien wel vermijdt omdat je bang bent dat je klachten hierdoor zullen toenemen.** Zo hebben veel mensen met rugklachten moeite met bukken of tillen en werken mensen met een whiplash het liefst niet met de handen boven het hoofd.

Noteer maximaal tien bewegingen of activiteiten die je in meerdere of mindere mate zorgen baren en probeer hierin een hiërarchie aan te brengen. Op 1 zet je de beweging waarbij je het minst voorzichtig of angstig bent en op 10 noteer je de beweging waarbij je het voorzichtigst of het angstigst bent.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Is het je gelukt? Probeer de komende weken jezelf stapsgewijs bloot te stellen aan de bewegingen waarvoor je angst hebt. In vakjargon wordt dit ook wel 'graded exposure' genoemd. Je begint hierbij met de beweging of activiteit waarvoor je de minste angst hebt en bouwt dit geleidelijk op totdat je ook de bewegingen hebt uitgevoerd die je de meeste zorgen baren. Probeer je niet te laten weerhouden door pijnklachten, angst of negatieve gedachten. Wanneer deze ongewenste ervaringen toch de kop opsteken, denk dan aan de hulpbronnen die je kunt gebruiken om hiermee om te gaan: aanvaarding, cognitieve defusie en mindfulness (zie boek: "Leven met pijn".)

Hoewel deze methode zelfstandig uit te voeren is, kan het zijn dat je hier moeite mee hebt of dat je vastloopt. Aarzel dan niet om professionele ondersteuning van een psycholoog of fysiotherapeut te vragen.



Voorbeelden van exposure-oefeningen:



Een gewicht optillen en er mee rondwandelen.



Flessen in en uit kofferbak tillen.

Bij exposure is het nog steeds belangrijk gebruik te maken van de ergonomische principes en rugsparende technieken (bv. door de knieën gaan bij tillen). Het is ook niet de bedoeling je rug te gaan overbelasten. Het gaat hier over dagdagelijkse activiteiten die je nog prima kunt uitvoeren met je rugklachten (en dit is dus voor iedereen verschillend).

2) Fysieke conditie terug opbouwen

Onze belastbaarheid is mede afhankelijk van onze lichamelijke conditie. Inactiviteit en vermijding leiden al snel tot vermindering van de lichamelijke conditie, want 'rust roest'. **Bij een verminderde conditie treden pijnklachten sneller en heftiger op wanneer het lichaam belast wordt.** Het is daarom van belang om in beweging te blijven en je lichamelijke conditie of activiteitsniveau te optimaliseren. We zullen je laten zien hoe je hier stapsgewijs aan kunt werken. Hierbij gaan we uit van het principe van graded activity. Dat wil zeggen dat je stap voor stap de intensiviteit van een (zelfgekozen) activiteit opbouwt en handhaaft.

Let wel: het gaat hier over kleine stappen, om de kans op overbelasting/ blessures te minimaliseren.

- o Oefening: vergroten van activiteitsniveau (graded activity)

Kies om te beginnen **één activiteit** waarmee je de komende tijd aan de slag gaat. Neem een activiteit die je enigszins aanspreekt. Bovendien moet het gaan om een activiteit die je kunt registreren. Dit betekent dat je de activiteit herhaald en/of gedurende een bepaalde tijd kunt uitvoeren.

Voorbeelden van activiteiten zijn wandelen, fietsen of zwemmen.

Noteer je activiteit:

.....

De volgende stap is het vaststellen van je **startniveau**. Dit doe je door op drie momenten bij te houden hoe lang je de activiteit kunt uitvoeren. De pijn is hierbij de maatgever; zodra de pijn te erg wordt, stop je. Je basisniveau is het gemiddelde van de drie metingen. Ons advies is om **20 tot 30% onder het basisniveau** te beginnen met trainen. Dit is dan ook je startniveau.

Noteer je startniveau:

.....



Nu je weet wat je startniveau is, is het belangrijk om na te denken over je **einddoel**. Wat wil je weer kunnen? Oftewel, hoe lang wil je een activiteit kunnen volhouden? En binnen hoeveel weken wil je dit doel bereikt hebben? Probeer hierbij zo realistisch mogelijk zijn. Indien je het lastig vindt om een einddoel op langere termijn te formuleren, kun je er ook voor kiezen om een **tussendoel** voor een kortere periode (bijvoorbeeld drie weken) te stellen.

Noteer je einddoel (of tussendoel):

.....

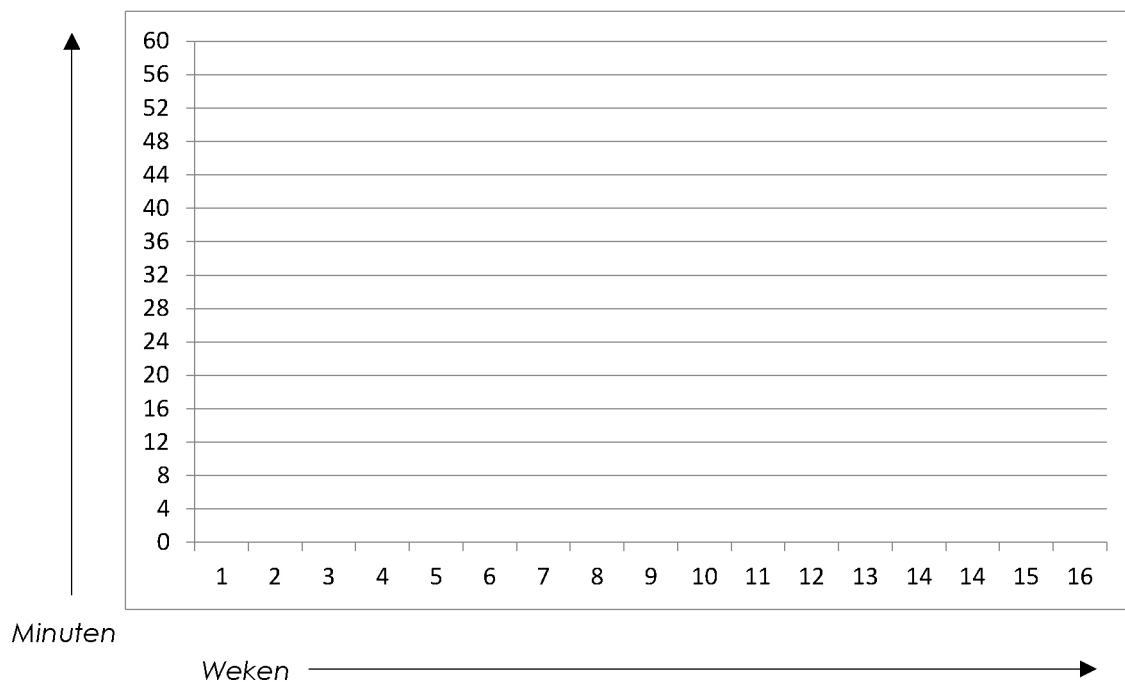
Afhankelijk van je antwoorden op de voorgaande vragen, kun je je opbouwschema vaststellen. We lichten dit toe aan de hand van een voorbeeld: Stel je voor dat je einddoel is om 40 minuten te kunnen fietsen. Je startniveau ligt op 20 minuten fietsen. Binnen 5 weken wil je dit doel bereikt hebben.

Een vuistregel voor het vaststellen van de opbouw per keer is dat je het verschil tussen het start- en eindniveau deelt door het aantal weken.

In dit geval betekent dit dat je iedere week 4 minuten langer fietst.



We adviseren je om je opbouwschema vast te leggen in onderstaande grafiek. Op deze manier heb je op ieder moment zicht in de vooruitgang die je geboekt hebt en het verschil met je basisniveau.



Je hebt nu alle voorbereidingen getroffen om aan je conditie te werken. Je hebt een activiteit gekozen, je basis- en startniveau bepaald, een einddoel geformuleerd en een opbouwschema vastgesteld. De volgende stap is dat je het opbouwschema gaat uitvoeren en aan de slag gaat. Probeer **minimaal drie maal per week** te oefenen en iedere week de duur van de activiteit te vergroten.

Kenmerkend voor deze fase is de tijdcontingente aanpak. Dit houdt in dat de activiteit uitgevoerd wordt op basis van de afgesproken tijd, die iedere week opgebouwd wordt. Dit betekent dat je op een slechte dag, met veel pijn, toch probeert de activiteit gedurende de afgesproken tijd uit te voeren. Ook op een goede dag ga je niet over de afgesproken tijd heen.

Probeer, zeker op mindere dagen, wel flexibel te blijven. Als je veel pijn hebt, doe het dan bijvoorbeeld wat rustiger aan. Ga wat rustiger lopen of verdeel de activiteit over de dag. Of neem wat vaker een pauze tussendoor. **Waar het om gaat is dat je, ook op dit soort dagen, in beweging blijft en probeert de activiteit gedurende de afgesproken tijd uit te voeren.** Lukt het echt niet, dan geeft dit niet. Probeer het de volgende keer dan gewoon opnieuw.

Het kan voorkomen dat de opbouw structureel stagneert en dat je keer op keer je doel voor die dag of week niet haalt. Probeer in dat geval voor jezelf na te gaan wat de oorzaak hiervan is. Welke interne of externe barrières spelen hierbij mogelijk een rol? Kun je hier zelf iets aan veranderen? Zijn je einddoel en opbouwschema wel realistisch geformuleerd? Wellicht ben je te optimistisch geweest en is je einddoel en/of opbouwschema niet haalbaar. In dat geval kun je het probleem vaak eenvoudig zelf oplossen door je schema aan te passen. **Loop je hierin echter vast, dan raden we je aan om professionele begeleiding te zoeken.**

Ten slotte is het van belang om te vermelden dat de **pijnklachten kunnen toenemen wanneer je begint met opbouwen.** Wellicht ervaar je op andere plekken in je lichaam opeens pijnklachten of ervaar je een ander soort pijnklachten. Veel van dit soort klachten komen voort uit **spierpijn** en zijn normaal wanneer je je lichaam (weer) gaat belasten. Zijn deze klachten na een paar dagen echter niet verdwenen of maak je je zorgen, neem dan contact op met je (huis)arts.



Besluit

De belangrijkste tips op een rijtje:

- Hou rekening met je grenzen.
- Zorg voor voldoende ontspanning, dat heeft een positieve invloed op je gezondheid.
- Durf hulp vragen.
- Probeer zoveel mogelijk deel te nemen aan activiteiten, ook al is er bewegingsangst aanwezig.

Indien gewenst, kan je steeds een afspraak maken bij de psycholoog van de rugschool om dieper op deze onderwerpen in te gaan (zie foldertje voor contactgegevens).



Bronnen

Boeken



Leven met pijn

M. Veehof, M. Hulsbergen, E. Bohlmeijer, K. Schreurs



Leven met een lichamelijke beperking

N. Garnefski, V. Kraaij, M. Schroevers

Website

www.ontspanningsoefeningen.com

Downloaded from <http://ajph.org/> on November 10, 2015





Publicatiedatum: September 2023, team psychologen
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | www.sfz.be