

3. Chronisch matige rugklachten⁷

Bij 28 personen die deelnemen aan het bedrijfsfitness programma van het Provinciehuis Utrecht en die tevens klachten ondervonden van lage rugklachten (subjectief) en versterkte thoracale kyfose (objectief) is gedurende 4 weken de Backstretcher toegevoegd aan het normale bedrijfsfitness programma. In dit onderzoek, uitgevoerd door P. Verweij, fysiotherapeut, is niet alleen gekeken naar de mate van rugklachten, maar ook naar verbetering van een eventueel bestaande werkbeperking. Dit met het oog op het, in de inleiding beschreven, belang m.b.t. produktiviteit en preventie van uittrekking.

In de volgende tabel zijn de belangrijkste resultaten samengebracht:

	<i>Totaal aantal</i>	Klachten verergerd		Klachten gelijk		Klachten <50% verbeterd		Klachten >=50% verbeterd		Klachten weg	
Rugpijn	<i>28</i>	0	0%	3	11%	2	7%	21	75%	2	7%
Werkbeperking	<i>21</i>	2	10%	1	5%	0	0%	3	14%	15	71%
ADL beperking	<i>24</i>	0	0%	2	8%	1	4%	9	38%	12	50%

Conclusie uit deze resultaten is dat de Backstretcher bij circa 90% van personen met matige chronische rugklachten een (zeer) relevante verbetering van de klachten teweeg brengt. Deze resultaten bevestigen de bevindingen uit de studie met ernstige patiënten.

Van buitengewoon belang is echter de bijkomende functionele verbetering: van de personen, die voorheen beperkt werden in hun werkzaamheden, is aan het einde van de onderzoeksperiode ruim 80% (vrijwel) beperkingsvrij.