**Opdracht GLA:D programma voor patienten met LRP**  04-04-2019 RNT

***De eerder gebruikte casus*** *(zie april 2018)*

*Het betreft een man van 40 jaar met lage rugpijn. Sinds 5 maanden aanhoudende pijnklachten lage LWK en re mid-gluteaal tot begin rechter bovenbeen.*

*Beloop: de pijnklachten worden in lichte mate minder en de beperkingen nemen in lichte mate af.*

*Beperkingen: normale werk, zitten, bukken, tillen. Oorzakelijke factoren: door verhuizing.*

*Werk: zwaar fysiek werk, aangepast werk momenteel. ODI: 35, aanzienlijke beperkingen.*

*STarT Back Screening Tool destijds: 5, sub-uitslag psychologie 1, middelmatig risico voor het ontwikkelen van persisterende invaliderende lage rugpijn.*

**Bij bovenstaande patiënt zijn mogelijk een of meer van de 12 ‘te bereiken doelen’ (achievable change objectives) opportuun. Twee daarvan gaan jullie uitwerken**

1. Op welke wijze stel je vast of inderdaad sprake is van een tekortschieten op dat te bereiken doel?
2. Formuleer een smart geformuleerde doelstelling voor een patiënt met die change objective?
3. Op welke wijze ga je oefentherapie toepassen om dat doel te realiseren?
4. Zijn er passende tips uit het bestandje: doelen & uitvoering van GLA:D oefeningen?

**Change objectives**

|  |
| --- |
| **6. Structural beliefs** |
| Antwoord op 1. Hoeveel controle hebt u over uw klachten (0 – 10 >> 1). |
| Antwoord op 2. In 8 weken van 1 >>> 6 |
| Antwoord op 3. Functioneel met vertrouwen bukken opbouwen. Jefferson curl. |
| Antwoord op 4. Punten / topics 2 en 5. |

|  |
| --- |
| **7. Expectations about exact diagnosis and imaging** |
| Antwoord op 1. |
| Antwoord op 2. |
| Antwoord op 3. |
| Antwoord op 4. |

5. Is er in jullie groep behoefte aan een GLAD RNT programma?
 Zouden jullie in je eigen praktijk een dergelijk programma willen uitvoeren?