

OEFENTAMEN RUGKLACHTEN DEEL II

1. Beschrijf een mogelijk voordeel van een verhoogde cocontractie van rompspieren bij mensen met lage rugpijn.
 2. Uit theoretische modellen en experimentele data blijkt dat de stabiliteit van de romp tijdens rechtop staan met name wordt gewaarborgd door:
 - a. Ligamenten
 - b. Tussenwervelschijven
 - c. Spieren
 - d. De vorm van de wervels
 3. Een nauwkeurige controle van de romphouding is moeilijker voor mensen met rugpijn omdat:
 - a. zij vaak angst voor pijn hebben waardoor de controle verstoord wordt
 - b. zij vaak onvoldoende spierkracht hebben
 - c. zij vaak hun spieren niet voldoende precies kunnen aansturen
 - d. zij vaak een verminderde proprioceptie hebben
 4. Welke van de onderstaande stellingen is correct:
 - a. De buigstijfheid van wervelsegmenten neemt door degeneratie af en dit gebeurt in vergelijkbare mate over de hele lumbale wervelkolom.
 - b. De buigstijfheid van de wervelsegmenten neemt door degeneratie toe en dit gebeurt in vergelijkbare mate over de hele lumbale wervelkolom.
 - c. De buigstijfheid van de wervelsegmenten neemt door degeneratie af en de mate waarin verschilt sterk tussen aangrenzende segmenten.
 - d. De buigstijfheid van de wervelsegmenten neemt door degeneratie toe en de mate waarin verschilt sterk tussen aangrenzende segmenten.
2. Om effecten van mechanische verstoringen tegen te gaan kunnen patiënten met lage rugpijn
- a. de reflex sterkte (gain) van rompspieren verhogen, zodat hun spieren krachtiger reageren op een verstoring.
 - b. de reflex sterkte (gain) van rompspieren verhogen, zodat de reactietijd na een verstoring korter is.
 - c. a en b zijn beide juist
 - d. a en b zijn beide onjuist

Antwoordmodel

1. Door cocontractie van rompspieren neemt de stijfheid van de lumbale wervelkolom toe (1.5p) waardoor verstoringen van de romp tot minder grote verplaatsingen leiden en de kans op pijnprovocatie en/of letsel door rek of door inklemming van structuren verminderd wordt. (1.5p)

2c; 3d; 4c; 5a