






## Back to basics: 10 facts every person should know about back pain

Peter B O'Sullivan <sup>1,2</sup> JP Caneiro,<sup>1,2</sup> Kieran O'Sullivan <sup>3,4</sup>  
Ivan Lin <sup>5</sup> Samantha Bunzli,<sup>6</sup> Kevin Wernli <sup>1,2</sup> Mary O'Keeffe <sup>7</sup>

---

O'Sullivan PB, *et al.* *Br J Sports Med* June 2020 Vol 54 No 12

**Competing interests** POS, JPC, KOS are members of the editorial board of *BJSM*. Three authors (POS, JPC, KOS) deliver educational workshops on patient-centred care.

**De auteurs hebben persoonlijk of zakelijke belangen.**

# BACK FACTS

🐦 PeteOSullivanPT 🐦 JPCaneiro 🐦 KieranOSull 🐦 Bunzli\_S 🐦 KWernliPhysio 🐦 MaryOKeefe007

## 1. Persistent back pain can be scary, but it's rarely dangerous

Persistent back pain can be distressing and disabling, but it's rarely life-threatening and you are very unlikely to end up in a wheelchair

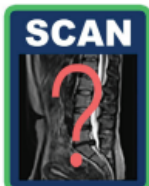


## 2. Getting older is not a cause of back pain

Although it is a widespread belief and concern that getting older causes or worsens back pain, research does not support this, and evidence-based treatments can help at any age.

## 3. Persistent back pain is rarely associated with serious tissue damage

Backs are strong. If you have had an injury, tissue healing occurs within three months, so if pain persists past this time, it usually means there are other contributing factors. A lot of back pain begins with no injury or with simple, everyday movement. These occasions may relate to stress, tension, fatigue, inactivity or unaccustomed activity which make the back sensitive to movement and loading.



## 4. Scans rarely show the cause of back pain

Scans are only helpful in a minority of people. Lots of scary-sounding things can be reported on scans such as disc bulges, degeneration, protrusions, arthritis, etc. Unfortunately, the reports don't say that these findings are very common in people without back pain and that they don't predict how much pain you feel or how disabled you are. Scans can also change, and most disc prolapses shrink over time.



## 5. Pain with exercise and movement doesn't mean you are doing harm

When pain persists, it is common that the spine and surrounding muscles become really sensitive to touch and movement. The pain you feel during movement and activities reflects how sensitive your structures are – not how damaged you are. So it's safe and normal to feel some pain when you start to move and exercise. This usually settles down with time as you get more active. In fact, exercise and movement are one of the most effective ways to help treat back pain.

## 6. Back pain is not caused by poor posture

How we sit, stand and bend does not cause back pain even though these activities may be painful. A variety of postures are healthy for the back. It is safe to relax during everyday tasks such as sitting, bending and lifting with a round back – in fact, it's more efficient!



## 7. Back pain is not caused by a 'weak core'

Weak 'core' muscles do not cause back pain. In fact people with back pain often tense their 'core' muscles as a protective response. This is like clenching your fist after you've sprained your wrist. Being strong is important when you need the muscles to switch on, but being tense all the time isn't helpful. Learning to relax the 'core' muscles during everyday tasks can be helpful.



## 8. Backs do not wear out with everyday loading and bending

The same way lifting weights makes muscles stronger, moving and loading make the back stronger and healthier. So activities, like running, twisting, bending and lifting, are safe if you start gradually and practice regularly.

## 9. Pain flare-ups don't mean you are damaging yourself

While pain flare-ups can be very painful and scary, they are not usually related to tissue damage. The common triggers are things like poor sleep, stress, tension, worries, low mood, inactivity or unaccustomed activity. Controlling these factors can help prevent exacerbations, and if you have a pain flare-up, instead of treating it like an injury, try to stay calm, relax and keep moving!



## 10. Injections, surgery and strong drugs usually aren't a cure

Spine injections, surgery and strong drugs like opioids are not very effective for persistent back pain in the long term. They come with risks and can have unpleasant side effects. Finding low-risk ways to put you in control of your pain is the best.



## De complete O'Sullivan folder



Competing interests POS, JPC, KOS are members of the editorial board of BJSM.

## Goedgekeurd door hemzelf



**De grootste onzin vertaald en even op een rijtje**

### 3. Aanhoudende rugpijn komt zelden door een beschadiging

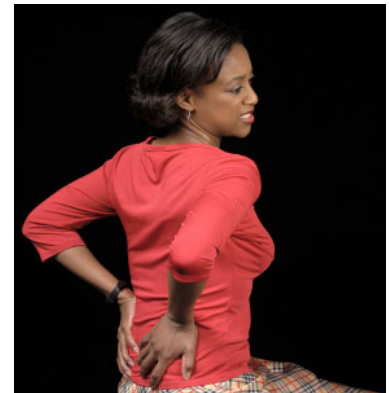
De rug is sterk. Als je een blessure hebt gehad dan herstelt die binnen drie maanden.

Als de pijn langer duurt betekent dat meestal dat er andere factoren in het spel zijn.

3. Aanhoudende rugpijn komt zelden door een beschadiging

Veel rugklachten beginnen niet met een blessure maar door eenvoudige dagelijkse activiteiten

Dit kan te maken hebben met stress, spanning, vermoeidheid, inactiviteit of ongewone activiteiten die de rug gevoelig maken voor beweging en belasting





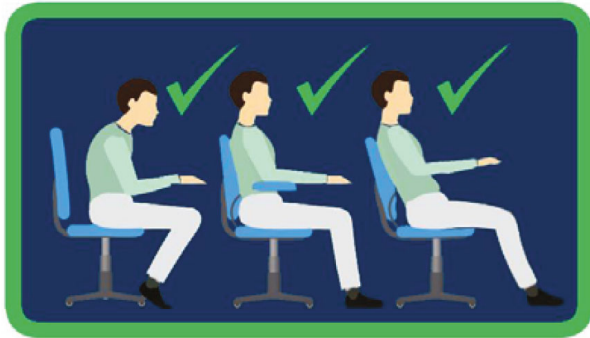
## 5. Pijn door oefeningen of beweging is niet slecht

Als de pijn aanhoudt dan is het normaal dat de wervelkolom en de rugspieren echt gevoelig worden voor aanraking en beweging

De pijn die je voelt bij beweging en activiteiten laat zien hoe gevoelig je rug is, niet hoe beschadigd de rug is

Het is dus veilig en normaal om wat pijn te voelen als je met bewegen en oefenen begint. Gewoonlijk gaat dit na verloop van tijd over als je weer actiever wordt

In feit zijn bewegen en oefenen de meest effectieve manier om rugpijn te behandelen



## 6. Rug pijn komt niet door slechte houdingen

Hoe we zitten, staan en bukken veroorzaakt geen rugpijn, ook niet als deze activiteiten pijnlijk zijn

Verschillende houdingen aannemen is gezond voor de rug

Het is veilig om te ontspannen bij dagelijkse activiteiten, zoals zitten, bukken en tillen met een **bolle** rug en dit is in feite is efficiënter.



## **8. Ruggen slijten niet door dagelijks belastingen**

Op dezelfde manier als het tillen van gewichten spieren sterker maakt, maken bewegen en belasten de rug gezonder en sterker

Dus activiteiten zoals hardlopen, draaien, bukken en tillen zijn veilig als je geleidelijk begint en regelmatig oefent



## **9. Opvlammingen van pijn betekenen niet dat er een beschadiging is**

Een opvlamming van de pijn kan erg pijnlijk en eng zijn, maar ze komen gewoonlijk niet door weefselbeschadigingen

De meeste uitlokkende factoren zijn zaken als slechte slaap, stress, zorgen, slecht humeur, inactiviteit of ongewone activiteiten

Als je deze factoren onder controle brengt kun je een toename van klachten voorkomen en als je een opvlamming van pijn hebt, probeer dan rustig te blijven, ontspan en blijf bewegen





PAIN-ED

[German](#) [Arabic](#)

[Home](#) [About us](#) [Public](#) [Healthcare professionals](#) [Contact](#)

You are here: [Home](#) / [Healthcare professionals](#) / Psychological: Let's talk about the P in BioPsychoSocial

## Psychological: Let's talk about the P in BioPsychoSocial

JULY 21, 2020

**Uit deze hoek waait de wind**

# Grote woorden, 1

Wij klinici moeten ons inzetten om mensen te voorzien voorlichting en zorg voor LBP die van evidence-informed\* is.

Er zijn educatieve hulpmiddelen om dit proces te ondersteunen  
<https://lowbackpaincommunication.com>

\* van evidence-informed = kennis uit (praktijk)onderzoek en kennis over de praktijk

## **Grote woorden, 2**

De zorgen, angsten en opvattingen van patiënten over LBP bieden een kans voor een constructieve discussie met hulp van motiverende technieken.

## Grote woorden, 3

Het coachen van mensen om ze zelfverzekerd te leren omgaan:

- met verschillende houdingen
- met beweging, met belasting
- met fysieke activiteit
- met gezond te leven
- met het betrokken zijn bij hun sociale leven en hun werk

kan voor een positieve mindset zorgen over hun lage rugpijn.

## **Grote woorden, 4**

Het coachen kan helpen angst te verminderen en mensen zelf effectiever maken opdat ze goed geïnformeerd beslissingen over de zorg voor hun rug kunnen maken.

## **Grote woorden, 5**

Wij medici hebben een collectieve verantwoordelijkheid om patiënten, het publiek, politici, financiers, industrie, beleidsmakers en andere medici voor te lichten hoe de gezondheidsschade en de kosten voor de maatschappij verminderd kunnen worden.

Kijken hoe dat gaat

<https://lowbackpaincommunication.com/>