

Lumbar extensor training in low back pain management

Citation for published version (APA):

Helmhout, P. H. (2009). *Lumbar extensor training in low back pain management*. Datawyse. <https://doi.org/10.26481/dis.20091217ph>

Document status and date:

Published: 01/01/2009

DOI:

[10.26481/dis.20091217ph](https://doi.org/10.26481/dis.20091217ph)

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Lumbar Extensor Training in Low Back Pain Management

door Pieter Helmhout, Maastricht, 17 december 2009

1. Progressieve, hoogintensieve geïsoleerde training van de lumbale extensoren is niet effectiever in de behandeling van chronische specifieke lagerugklachten dan niet-progressieve, laagintensieve training. (dit proefschrift)
2. In de behandeling van niet-acute specifieke lagerugklachten laat geïsoleerde training van de lumbale extensoren vergelijkbare resultaten zien als reguliere fysiotherapie dat voornamelijk bestaat uit algemene oefentherapie. (dit proefschrift)
3. De mate van functionele beperkingen en bewegingsangst als gevolg van niet-acute specifieke lagerugklachten hebben voorspellende waarde in het beloop van de klachten op korte en middellange termijn. (dit proefschrift)
4. Een op een trainingstoestel voor de lage rug uitgevoerde set van herhalingen tot falen op een vaststaand percentage van de maximale isometrische rugspierkracht heeft voorspellende waarde voor de krachtstoename van een gezond individu in een trainingsprogramma van de lumbale extensoren. (dit proefschrift)
5. Gerandomiseerd onderzoek en observationeel onderzoek verdienen een gelijke positie in de hiërarchie van wetenschappelijke bewijsvoering binnen de evidence-based medicine.
6. Het tillen van een munitiekist in missiegebied is voor een militair belastender dan het op eenzelfde manier tillen van dezelfde kist in de initiële opleiding.
7. De meest effectieve preventie maatregel om uitval door klachten van het houdings- en bewegingsapparaat in militaire opleidingen te voorkomen, is het aanbieden van een 'militair ervaringsmoment' in de periode vóór het keurings- en selectieproces.
8. Er moet een einde komen aan de cadeaucultuur en een plafond worden gesteld aan de hoeveelheid promotiemateriaal bij de lancering van een nieuw geneesmiddel.
9. Er bestaat een omgekeerde relatie tussen de mate waarin de golfsport beoefend wordt door hoger militair kader en hun oriënteringsvaardigheid in heuvelachtig terrein.
10. Trainers die geprezen worden om hun 'gouden wissels', missen de vaardigheid om de beste ploeg in het veld te brengen.
11. Het berust op louter toeval dat de termen 'overheid' en 'overhead' in het Haagse dialect niet te onderscheiden zijn.