

This list of back and neck pain self-management resources was put together by Dr Jonathan Hill, Dr Stephanie Jansen – Kosterink and Dr Miriam Cabrera as part of the Back-UP project that has funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 777090.

Heading	Leaflet name (produced by)	PDF / Link
ALGEMEEN ADVIES (GENERAL ADVICE)		
Nekklachten (Neck)	Nekklachten (de fysiotherapeut: KNGF)	https://www.defysiotherapeut.com/aandoening-en-en-klachten/nekklachten/
	Ik heb nekpijn (thuisarts.nl)	https://www.thuisarts.nl/nekpijn/ik-heb-nekpijn
Lage rugpijn (Low Back Pain)	Lage rugpijn (de fysiotherapeut: KNGF)	https://www.defysiotherapeut.com/aandoening-en-en-klachten/rugpijn/
	Chronische lage rugpijn (Zorg voor beweging, Nederlandse Orthopaedische Vereniging)	https://www.zorgvoorbeweging.nl/chronische-lage-rugpijn
	Pijn onderin de rug (thuisarts.nl)	https://www.thuisarts.nl/pijn-onderin-rug
Frozen shoulder	Frozen shoulder (de fysiotherapeut: KNGF)	https://www.defysiotherapeut.com/aandoening-en-en-klachten/frozenouder/
INFORMATIE OVER SPECIFIEKE CONDITIES (SPECIFIC CONDITION INFORMATION)		
Ankylosing Spondylitis = Morbus Bechterew (spondylitis ankylopoetica)	Morbus Bechterew (spondylitis ankylopoetica)	https://www.pijn.com/nl/zorgverleners/pijndiagnose/pijndiagnoses-per-regio/aangezicht-hoofd-nek/bechterew
	Axiale spondyloartritis	https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/axiale-spondyloartritis/
Arthritis = gewrichtsontsteking	Gewrichtsklachten	https://www.thuisarts.nl/gewrichtsklachten
	Reactieve gewrichtsontsteking	https://www.thuisarts.nl/reactieve-gewrichtsontsteking
Artritis psoriatica	Hoe ontstaat artritis psoriatica?, Welke klachten heb je bij artritis psoriatica? Hoe wordt de diagnose artritis psoriatica gesteld? Hoe verloopt artritis psoriatica? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)	https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artritis-psoriatica/
Cauda laesie of cauda equina syndroom	Cauda laesie of cauda equina syndroom	https://www.dwarslaesie.nl/de-aandoening/caudalaesie/

(Cauda Equina Syndrome Caudaesthesia)		
Fybromyalgie (Fibromyalgia)	<p>Hoe ontstaat fibromyalgie? Welke klachten heb je bij fibromyalgie? Hoe wordt de diagnose fibromyalgie gesteld? Hoe verloopt fibromyalgie? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)</p> <p>Fibromyalgie en Samenleving F.E.S.</p> <p>Ik heb fibromyalgie (thuisarts.nl)</p>	<p>https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/fibromyalgie/</p> <p>https://www.fesinfo.nl/</p> <p>https://www.thuisarts.nl/fibromyalgie/ik-heb-fibromyalgie</p>
Reuscelariteriitis (Giant Cell Arteritis (GCA))	<p>Hoe ontstaat reuscelariteriitis? Welke klachten heb je bij reuscelariteriitis? Hoe wordt de diagnose reuscelariteriitis gesteld? Hoe verloopt reuscelariteriitis? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)</p> <p>GCA Giant Cell Arteritis (Vasculitis Stichting)</p> <p>Wat is reuscelariteriitis? (Vasculitis expertise center groningen)</p> <p>Arteriitis temporalis / reuscelariteriitis (thuisarts.nl)</p>	<p>https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/reuscelariteriitis/</p> <p>https://www.vasculitis.nl/reuscelariteritis_nl.html</p> <p>https://www.vasculitiscentrum.nl/patient/reuscel-arteriitis-rca-polymyalgia-rheumatica-pmr/wat-is-rca/</p> <p>https://www.thuisarts.nl/arteriitis-temporalis</p>
Hypermobiliteit (Hypermobility)	<p>Hoe ontstaat hypermobiliteit? Welke klachten heb je bij hypermobiliteit? Hoe wordt de diagnose hypermobiliteit gesteld? Hoe verloopt hypermobiliteit? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)</p>	<p>https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/hypermobiliteit/</p>
Artrose (Osteoarthritis)	<p>Hoe ontstaat artrose? Welke klachten heb je bij artrose? Hoe wordt de diagnose artrose gesteld? Hoe verloopt artrose? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)</p> <p>Handboek voor mensen met artrose</p> <p>Artrose – wat kun je zelf doen? (de fysiotherapeut: KNGF)</p> <p>Artrose van de heup (Zorg voor beweging, Nederlandse Orthopaedische Vereniging)</p>	<p>https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artrose/</p> <p>https://www.zorgvoorbeweging.nl/sites/www.zorgvoorbeweging.nl/files/Handboek%20artrose.pdf</p> <p>https://www.defysiotherapeut.com/aandoening-en-en-klachten/artrose/</p> <p>https://www.defysiotherapeut.com/meer-informatie-over-artrose/</p> <p>https://www.zorgvoorbeweging.nl/ik-heb-artrose-van-de-heup</p>

	<p>Artrose van de knie (Zorg voor beweging, Nederlandse Orthopaedische Vereniging)</p> <p>Artrose (thuisarts.nl)</p>	<p>https://www.zorgvoorbeweging.nl/artrose-van-de-knie</p> <p>https://www.thuisarts.nl/artrose</p>
Osteoporose (Osteoporosis)	<p>Hoe ontstaat osteoporose? Welke klachten heb je bij osteoporose? Hoe wordt de diagnose osteoporose gesteld? Hoe verloopt osteoporose? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)</p> <p>Osteoporose – wat kun je zelf doen? (de fysiotherapeut: KNGF)</p> <p>Osteoporose (Zorg voor beweging, Nederlandse Orthopaedische Vereniging)</p> <p>Botontkalking / Osteoporose (thuisarts.nl)</p>	<p>https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/osteoporose/</p> <p>https://www.defysiotherapeut.com/aandoeningen-en-klachten/osteoporose/</p> <p>https://www.zorgvoorbeweging.nl/osteoporose</p> <p>https://www.thuisarts.nl/botbreuken-en-botontkalking</p>
Polymyalgia Rheumatica (PMR)	<p>Hoe ontstaat polymyalgia rheumatica (PMR)? Welke klachten heb je bij PMR? Hoe wordt de diagnose PMR gesteld? Hoe verloopt PMR? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)</p> <p>Wat is polymyalgia rheumatica? (Vasculitis expertise center groningen)</p> <p>Ik heb polymyalgia rheumatica (thuisarts.nl)</p>	<p>https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/polymyalgia-rheumatica/</p> <p>https://www.vasculitiscentrum.nl/patient/polymyalgia-rheumatica-pmr/wat-is-pmr/</p> <p>https://www.thuisarts.nl/polymyalgia-rheumatica/ik-heb-polymyalgia-rheumatica</p>
Reumatoïde artritis (Rheumatoid arthritis)	<p>Hoe ontstaat reumatoïde artritis? Welke klachten heb je bij reumatoïde artritis? Hoe wordt de diagnose reumatoïde artritis gesteld? Hoe verloopt reumatoïde artritis? Welke behandelingen kunnen je helpen? (ReumaNederland)</p> <p>Reumatoïde artritis – wat kun je zelf doen? (de fysiotherapeut: KNGF)</p> <p>Reumatoïde artritis (thuisarts.nl)</p>	<p>https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/reumatoide-artritis-ra/</p> <p>https://www.defysiotherapeut.com/aandoening-en-klachten/reumatoide-artritis/</p> <p>https://www.thuisarts.nl/reumato%C3%AF-artritis</p>
Vernauwing van het wervelkanaal (Spinal Stenosis)	<p>Ik heb een vernauwing van het wervelkanaal</p>	<p>https://www.thuisarts.nl/neurogene-claudicatio-intermittens/ik-heb-neurogene-claudicatio</p>

Whiplash	Medisch en Zorg; Werk en inkomen; Juridische zaken; Leven met whiplash (Whiplash Stichting Nederland)	https://www.whiplashstichting.nl/
CHRONISCHE PIJN (CHRONIC PAIN)		
Chronische pijn (Persistent Pain)	Chronische pijn Chronische pijn Ik heb pijn die langer blijft (chronische pijn)	https://www.thuisarts.nl/chronische-pijn https://www.medinello.nl/pijnindicaties/chronische-pijn/ https://www.thuisarts.nl/pijn/ik-heb-pijn-die-langer-aanhoudt-dan-verwacht-chronische-pijn
Goed leven met pijn (Live well with pain)	Omgaan met chronische pijn: hoe doe je dat? Gezond bewegen met een chronische aandoening?	https://www.medinello.nl/blog/omgaan-met-chronische-pijn/ https://www.defysiotherapeut.com/blog/gezond-bewegen-met-een-chronische-aandoening-praat-met-de-fysio/
Psychologische behandeling van pijn (Psychology in pain)	Chronische pijn Behandelingen - Cognitieve gedragstherapie (CGT) Niet lichamelijke pijnbehandeling	https://www.psyq.nl/somatiek-psyche/chronische-pijn https://www.psyq.nl/somatiek-psyche/behandelingen-somatiek-psyche https://www.pijn.com/nl/patienten/behandeling-pijn/psychologische-behandelingen
Zorgstandaard Chronische Pijn	Patiëntversie Zorgstandaard Chronische Pijn	https://www.pijnpatientennaar1stem.nl/zorgstandaard/patientversie-zorgstandaard/
MEDICIJNEN (MEDICATION)		
Medicijnen (Medication)	Medicijnen Welke medicatie bij welke pijn? Pijn en pijnstillers	https://www.ziekenhuis.nl/medicijnen/a/item78 https://www.pijn.com/nl/patienten/behandeling-pijn/pijnmedicijnen https://www.thuisarts.nl/pijn-en-pijnstillers
INFORMATIE OVER BEWEGEN (INFORMATION ABOUT GENERAL ACTIVITY)		
Algemeen bewegadvies (General exercise advice)	Alle kennis over sport en bewegen op één plek. Ik wil gezond bewegen Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen? Effecten van bewegen	https://www.allesoversport.nl/ https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/ https://www.allesoversport.nl/onderwerp/Effecten+van+bewegen/

Bewegen met reuma (Exercise with rheuma)	Bewegen met reuma (ReumaNederland) Rugpijn? Blijven bewegen kan de pijn verlichten	https://www.reumabeweegwijzer.nl/ https://www.allesoversport.nl/artikel/rugpijn-blijven-bewegen-kan-de-pijn-verlichten/
INFORMATIE OVER MEDISCH ONDERZOEK (INFORMATION ABOUT INVESTIGATIONS)		
MRI	MRI Ik krijg een MRI MRI Scan	https://www.thuisarts.nl/mri https://www.thuisarts.nl/mri/ik-krijg-mri https://www.ziekenhuis.nl/onderzoek-diagnose/m/mri-scan/item712
CT-scan	CT-scan CT-scan Verschil tussen MRI en CT CT-scan	https://www.hartstichting.nl/hart-en-vaatziekten/medische-onderzoeken/ct-scan https://www.ziekenhuis.nl/onderzoek-diagnose/c/ct-scan/item693 https://www.mst.nl/p/Onderzoek/mri/verschil-tussen-mri-en-ct/ https://www.mst.nl/p/Onderzoek/ct-scan/
Röntgenfoto's	Röntgenfoto's Röntgenfoto Hoe gaat het maken van een röntgenfoto in zijn werk?	https://www.mst.nl/p/Onderzoek/brok-in-de-keel/rontgenfotos/ https://www.ziekenhuis.nl/onderzoek-diagnose/r/rontgenfoto/item718 https://www.ziekenhuis.nl/onderzoek-diagnose/r/rontgenfoto/hoe-gaat-het-maken-van-een-rontgenfoto-in-zijn-werk/item27026
Echo	Echo	https://www.ziekenhuis.nl/onderzoek-diagnose/e/echo/item297
Botdichtheidsmeting (DEXA)	Botdichtheidsmeting (DEXA)	https://www.ziekenhuis.nl/onderzoek-diagnose/b/botdichtheidsmeting-dexa/item25860
Bloedonderzoek	Bloedonderzoek	https://www.ziekenhuis.nl/dossiers/bloedonderzoek/item25264
INFORMATIE OVER INJECTIES (INFORMATION ABOUT INJECTIONS)		
Epidurale of caudale injectie	Epidurale of caudale injectie Epidurale injectie	https://www.maartenskliniek.nl/pijnbestrijding/pijnbehandelcentrum/epidurale-of-caudale-injectie https://www.ziekenhuis.nl/behandelingen/e/epidurale-injectie/item26002
ANDERE INFORMATIE (VOEDING, ROKEN, VROUWELIJKE GEZONDHEID) / OTHER INFO (DIET, SMOKING, WOMEN'S HEALTH, BALANCE RETRAINING)		
Dieet	Gezond, duurzaam en veilig eten (voedingscentrum.nl)	https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx

	Ik wil gezond eten	https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-eten
Stoppen met roken	Stoppen met roken Ik wil nu stoppen met roken	https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken/ik-wil-nu-stoppen-met-roken
Gezondheid van de vrouw	Endometriose Stichting	https://www.endometriose.nl/
EMOTIONEEL WELBEVINDEN EN SLAAP (EMOTIONAL WELL BEING/SLEEP)		
Positieve Gezondheid (Positive Health)	Mijn Positieve Gezondheid	https://mijnpositievegezondheid.nl/tools/positieve-gezondheid/
Angst en somberheid	Angst- en piekerstoornis Somberheid	https://www.thuisarts.nl/angststoornis https://www.thuisarts.nl/somberheid
Slaap	Slaapproblemen	https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen
Mentaal vitaal	Informatie over mentale gezondheid; mentale fitness tips & oefeningen; online cursussen & therapie; verwijzing naar hulp (Trimbos-instituut)	https://www.mentaalvitaal.nl/
mirro eHealth: aan de slag met je mentale gezondheid (niet gratis)	Anonieme online zelfhulp modules	https://mirro.nl/consument/
openUp (gratis kennismaking, daarna betaalbaar)	Bel of chat met een psycholoog	https://www.openup.care/
Grip toolbox	Een online hulpmiddel voor patiënten met onbegrepen klachten en hun zorgverleners	https://www.gripopklachten.nl/
Apps GGD AppStore	Het doel van de GGD AppStore is het bieden van een begrijpelijk en	https://www.ggdappstore.nl/Appstore/OverGGDappstore

Mijn Eetmeter: app en online (gratis)	transparant overzicht van relevante en betrouwbare gezondheidsapps en websites	https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/mijn-eetmeter-app-online.aspx
Beweegposter	Met de Beweegposter thuis meer in beweging	https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9232&m=1542268096&action=file.download
Fitavie	Fit en zelfredzaam door digitale ondersteuning	https://www.allesoversport.nl/artikel/fit-en-zelfredzaam-door-digitale-ondersteuning/
Join2Move	Beweegapp voor mensen met knie- en heupartrose	https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/beweegapp-voor-mensen-met-knie-en-heupartrose-join2move/
Migraine Buddy	Het doel van de app is het achterhalen van de factoren die van invloed zijn op het ontstaan van migraine	https://www.ggdappstore.nl/Appstore/PubApp/N281