



## Lage rugpijn oefeningen app



### Beschrijving

Het oefenprogramma in de app is zorgvuldig samengesteld. In een eigen programma werk je aan een gezonde rug; je verbetert zowel de mobiliteit, spierfunctie en stabiliteit van je rug. Naast pijnvermindering wordt de rug sterk en stabiel. De oefeningen in de app worden uitgelegd door fysiocoach Silvie. Zij zegt stapje voor stapje wat je moet doen. Je luistert en doet rustig mee. Daarnaast staat er voor elke oefening een video klaar. De app kost €7,99.

### Voor wie is de app?

Bij meer dan 90% van de mensen met lage rugklachten is geen duidelijke aanwijsbare oorzaak te vinden. Dit noemen we specifieke lage rugklachten. Deze klachten zijn doorgaans zelf op te lossen. Met het oefenprogramma herstel je en verminder je de kans op een latere terugkeer van rugpijn.

### Waarvoor kun je de app gebruiken?

Met de Lage Rugpijn Oefeningen App verbeter je zowel de mobiliteit, spierfunctie en stabiliteit van je rug. Naast pijnvermindering wordt de rug sterk en stabiel. Dat betekent dat je ook terugkerende rugklachten voorkomt.

### Wat kan de app?

Je oefent in het oefenprogramma gemakkelijk en op de juiste manier. Het gaat er niet om dat je de oefeningen uit je hoofd leert. Het gaat erom dat je de oefeningen regelmatig doet en begrijpt hoe je dat doet. De oefensessies zijn voor iedereen gemakkelijk te volgen. Fysiocoach Silvie helpt daarbij. Zij zegt stapje voor stapje wat je moet doen. Je luistert en doet rustig mee. Ook staat voor elke oefening een video klaar.

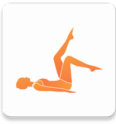
### Waar kan ik de app downloaden?

Android versie : <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.audiofysio.app> van Google Play.

IOS versie : <https://appsto.re/nl/rfb2fb.i> van Itunes store.

Website : <https://www.audiofysio.nl>.

GGD  
AppStore



## Beoordeling : Gebruiksvriendelijkheid

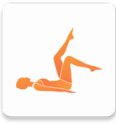


Eindoordeel goed

Toelichting Een zeer duidelijke, goed werkende app die gemakkelijk is in gebruik. De oefeningen worden goed uitgelegd met ondersteunende video's.

Is de app eenvoudig in gebruik?	Ja	
Is de tekst duidelijk en makkelijk te begrijpen?	Ja	
Zijn de overzichten in de app duidelijk en makkelijk te begrijpen?	Ja	
Werkt de app technisch? (geen bugs, toestel crasht niet?)	Ja	
Hoe wordt de app door andere gebruikers beoordeeld in de appstores?		Zeer goed, zowel in de app store als in de play store >4.5
Kan de gebruiker contact opnemen met de eigenaar/ontwikkelaar?	Ja	Contactgegevens staan in de app/play store, op de website en in de app. Antwoord binnen 1 dag!
Zijn knoppen in de toepassing makkelijk te gebruiken?	Ja	
Zijn afleidende details weggelaten?	Ja	
Is het gemakkelijk om terug te keren naar het hoofdmenu?	Ja	Het hoofdmenu blijft altijd onderaan zichtbaar
Wordt er gebruik gemaakt van ondersteunend beeldmateriaal?	Ja	De oefeningen zijn uitgelegd in toegevoegde video's
Is het gekozen lettertype en grootte duidelijk leesbaar?	Ja	
Zijn de zinnen kort en concreet?	Ja	
Worden moeilijke vaktermen of medische termen vermeden of uitgelegd?	Ja	De enige vakterm die wordt gebruikt is aspecifieke lage rugpijn, deze wordt uitgelegd.
Worden eventuele berekeningen automatisch berekend door de app in plaats van de gebruiker?	n.v.t.	
Kan de app gebruikt worden als gast of moet je een account aanmaken?	Ja	Je hoeft geen account aan te maken

GGD  
AppStore



## Beoordeling : Betrouwbaarheid



Eindoordeel goed

Toelichting In de app kan je je voortgang bijhouden door het aanvinken van de dagen waarop je de oefeningen hebt gedaan. De app heeft geen commercieel doeleinde.

Is bekend waar de app zijn informatie vandaan haalt?

Ja Meerdere fysiotherapeuten bij de ontwikkeling van het programma in de app betrokken zijn geweest. De oefeningen zijn practice based en gebaseerd op de vakliteratuur.

Zijn eventuele meetgegevens nauwkeurig?

n.v.t. Er worden geen gegevens gemeten

Geef de app een persoonlijk advies?

Nee

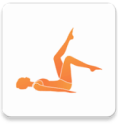
Is er onderbouwing, cijfers, rapporten, uitleg over doel, aanpak?

Ja Het belang van het doen van oefeningen bij lage rugklachten werd vorig jaar weer eens aangetoond door het onderzoek van de groep van prof. Maurits van Tulder (VU). Zijn onderzoek toont aan dat actief blijven en oefeningen doen de beste strategieën zijn om zelf met lage rugklachten om te gaan, zelfs als dat leidt tot tijdelijke toename van pijn.

Is de app zonder een commercieel doel?

Ja

GGD  
AppStore



## Beoordeling : Onderbouwing



Eindoordeel goed

Toelichting Bij de ontwikkeling van het programma in de app zijn meerdere fysiotherapeuten betrokken geweest. De oefeningen zijn gebaseerd op zowel recente vakliteratuur als de praktijk.

Is de inhoud van de app gebaseerd op (recente) vakkennis?	Ja	Het belang van het doen van oefeningen bij lage rugklachten werd vorig jaar weer eens aangetoond door het onderzoek van de groep van prof. Maurits van Tulder (VU). Zijn onderzoek toont aan dat actief blijven en oefeningen doen de beste strategieën zijn om zelf met lage rugklachten om te gaan, zelfs als dat leidt tot tijdelijke toename van pijn.
Maakt de app gebruik van minimaal 2 veranderingstechnieken die het gedrag beïnvloeden?	Ja	Zelfmonitoring van gedrag stimuleren en stimuleren van het vormen van intentie tot gedrag.
Is er een deskundige of organisatie bij de ontwikkeling van de app betrokken?	Ja	Er zijn meerdere fysiotherapeuten bij de ontwikkeling van het programma in de app betrokken geweest. De oefeningen zijn practice based en gebaseerd op de vakliteratuur.
Draagt de app bij aan 1 pijler van positieve gezondheid (Machteld Huber)	Ja	
Draagt de app bij aan 2 of meer pijlers?	Ja	Lichaamsfuncties en Kwaliteit van leven

GGD  
AppStore



## Beoordeling : Privacy



Eindoordeel goed

Toelichting De privacyvoorwaarden zijn te lezen in de app voordat je ermee akkoord gaat, in de app store en play store, en op de website van AudioFysio.

Zijn privacyvoorwaarden opgenomen in de app of zijn deze voor installatie te lezen in de appstore of op een bijbehorende website?	Ja	Je kan ze eenmalig lezen in de app, en verder op de website
Staat in de privacyvoorwaarden duidelijk aangegeven wat er met je (ingevoerde) persoonlijke gegevens gebeurt?	Ja	Ja, ze verzamelen je voor- en achternaam en je e-mailadres
Staat in de privacyvoorwaarden dat de gebruiker recht heeft op het inzien, wijzigen en verwijderen van persoonsgegevens?	Ja	
Vraagt de app toestemming voor het verwerken van gegevens?	Ja	Impliciet
Is de app transparant over het gebruik van de gegevens?	Ja	
Komt de gevraagde informatie in de app overeen met de voorwaarden?	Ja	
Is er een duidelijke securitymededeling voor de app aanwezig?	Ja	
Heeft de aanbieder een securitytest uitgevoerd?	Ja	
Is de website gekoppeld aan de app versleuteld (HTTPS)?	Ja	
Krijg je bij het melden van onjuistheden of kwetsbaarheden in de app een beloning (Responsible disclosure)?	Nee	
Biedt de app de mogelijkheid om een gebruikersnaam en wachtwoord en/of een (pin) code voor toegang in te stellen?	Nee	
Vraag 13 t/m 16 hoef je niet in te vullen, deze worden ingevuld door de securityexpert. Ga door naar het eindoordeel.		
Is de communicatie in de app versleuteld (HTTPS)?		
Geeft SSL-labs een resultaat C of beter?		
Worden gegevens die worden opgeslagen in de app beveiligd opgeslagen?		
Worden er verbindingen naar 3rd party diensten gemaakt?		