



Programma's bij rugklachten

Eenzijdige en zware houdingen veroorzaken bij werknemers veelvuldig rugklachten. Door het volgen van een individuele scholing en fysieke training leert de deelnemer de belasting in het werk en zijn eigen belastbaarheid beter op elkaar af te stemmen. Vaak wordt ook aandacht besteed aan een verantwoorde opbouw van de reïntegratie.

Doel

Doel van het individuele rugprogramma is de deelnemer inzicht te geven in gunstig houding- en bewegingsgedrag. Klachten kunnen hierdoor worden verminderd en in de toekomst worden voorkomen.

Klachtengericht onderzoek

Voorafgaand aan het programma is door middel van een klachtengericht onderzoek al beoordeeld of deze interventie gewenst is

Programma's bij rugklachten in de praktijk

De inhoud van het rugprogramma wordt aangepast aan de persoonlijke situatie van de deelnemer.

- *informatie overdracht*

We vinden het belangrijk dat de persoon inzicht krijgt in het ontstaan en voorkomen van rugklachten. Dit zal resulteren in beter gebruik van de rug in het werk en in privé-situaties.

- *bewegingsgedrag thuis*

De wijze waarop mensen omgaan met hun rug is van grote invloed op het ontstaan van klachten. In de scholing zal daarom gedragstraining gericht op de thuissituatie plaatsvinden. Het hanteren van thuissituaties zoals huishoudelijke activiteiten en hobby's zullen we met de deelnemer oefenen.

- *fysiotherapeutische behandelingen*

Soms kan het nodig zijn om mensen fysiotherapeutisch of manueel te behandelen om te zorgen dat de klachten afnemen of geheel verdwijnen.

- *oefeningen*

Op basis van het klachtengericht onderzoek wordt voor de deelnemer een individueel oefenprogramma opgesteld, gericht op verbetering van kracht en lenigheid. Tijdens de scholing leren we oefeningen aan die de cliënt thuis kan uitvoeren.

- *re-integratiebegeleiding*

Als er sprake is van verzuim door rugklachten kunnen we adviezen geven over de wijze waarop reïntegratie tot stand kan komen. Hierbij is de opbouw

van uren, functie-inhoud en de gekozen werkmethode van belang.

- *werkplekonderzoek*

Omdat naast het bewegingsgedrag van de werknemer de werksituatie van belang is, zal zo nodig een werkplekonderzoek plaatsvinden.

- *bewegingsgedrag op het werk*

De wijze waarop de deelnemer de werkzaamheden uitvoert kan grote gevolgen hebben voor de klachten. In de scholing zal daarom gedragstraining gericht op de werkplek plaatsvinden.

- *bewegingsgedrag op het werk en thuis*

De wijze waarop mensen omgaan met hun rug is van grote invloed op het ontstaan van klachten. In de scholing zal daarom gedragstraining gericht op de werkplek plaatsvinden.

- *reconditionering*

Soms kan het nodig zijn de belastbaarheid van de deelnemer te vergroten. In dat geval wordt getraind onder begeleiding van een fysiotherapeut in een goed geoutilleerd fitnesscentrum. Afhankelijk van de aard van de klachten en de lichamelijke conditie kan de trainingsperiode variëren van twee maanden tot een half jaar.

- *psychosociale aspecten*

In het onderzoek bespreken we in hoeverre psychosociale aspecten een rol spelen in het ontstaan van de klachten. Deelname aan een gedragstherapeutisch programma kan hierop volgen. In deze training komen onderwerpen aan bod zoals ontspanning, assertiviteit en stresshantering.

Resultaten

Impuls behaalt met deze programma's goede resultaten. De individuele benadering levert gunstige effecten op. Werknemers kunnen op korte termijn worden geholpen en het hanteren van de klachten verloopt beter dan voorheen. Ongeveer 80 % van de deelnemers is na afloop van het programma weer volledig arbeidsgeschikt. Dit percentage loopt op tot 90 % een half jaar later.