

Rugklachten snel opgelost met Individuele ZelfZorg en E-Learning.

Op 2 maart 2010 ben ik (Hanneke Bruins) door mijn werkgever Asito bij STEP aangemeld. Ik had mij ziek gemeld in verband met lage rugklachten. Dit was voor de tweede keer in een half jaar. Naast pijn in de rug had ik pijn in het linkerbeen. Een half jaar geleden was ik met dezelfde klachten naar de huisarts gegaan. Hij heeft mij toen doorgestuurd naar een Fysiotherapeut. Hier kreeg ik behandelingen tot de klachten minder werden. Dit heeft al met al een aantal weken geduurd. Dat wil zeggen, dat ik toen een werkhervatting kon maken. De klachten zijn nooit helemaal weg geweest. Toen ik mijn werk weer ging uitvoeren kwam het geleidelijk weer terug.

Er is geprobeerd een afspraak met STEP te maken in Hengelo, maar ik was afhankelijk van iemand die mij kon brengen. Daarom is de ZelfZorg Instructeur van STEP (Hans Kerkhoven) eerst bij mij thuis geweest. De latere afspraken zijn bij STEP in Almelo gedaan. Omdat ik thuis tijd genoeg had om mij te verdiepen in mijn rugprobleem kreeg ik de mogelijkheid van STEP om naast de persoonlijke begeleiding een E-Learning cursus te doen. Dit is een individuele cursus die je in je eigen tijd op de computer thuis kunt volgen. Hierdoor kreeg ik de mogelijkheid om kennis over rugklachten te verbeteren. Ook stonden er oefeningen op die ik kon doen bij de computer om de GewichtHeffersTechnieken die ik van Hans had geleerd verder thuis te oefenen.

De aanpak van STEP was mij vooraf niet bekend. Omdat je gewend bent naar iemand toe te gaan die je behandelt, heb je het besef niet dat je zelf een belangrijke rol speelt bij het herstel van de rugklachten.

Tijdens het huisbezoek werden testen gedaan waaruit bleek dat ik mijn rug niet goed gebruikte. Ik was altijd in de veronderstelling dat ik diep door mijn knieën moest buigen. Eerlijkheid gebied te zeggen dat daar in de dagelijkse praktijk niet veel van terecht kwam. Ik bukte meestal gewoon met een bolle rug voorover. (zie foto)



Al tijdens deze intake werd het mij duidelijk dat het herhalen van de rugklachten een logisch gevolg was van mijn ruggebruik. Als ik het probleem zou willen oplossen, dan was er maar één goede oplossing en dat was het verbeteren van mijn ruggebruik. Er werd een Individueel Zelfzorgbeleid opgestart waarbij ik instructies kreeg voor thuis. Ik kreeg opdrachten om een aantal keren per dag te gaan lopen en ook op bepaalde momenten rust te nemen. Daarnaast moest ik trachten om mijn rug de gehele dag veilig te gebruiken. Dat was niet moeilijk omdat ik direct een brace kreeg. Deze brace zit alleen aangenaam als je de rug veilig gebruikt. De voorzijde van de brace is van breed leer. Hierdoor wordt het buigen van de lage rug geremd en is het aannemen van bolle houdingen niet mogelijk.

Ook was er veel aandacht voor mijn zithoudingen. Ik zat in een slechte bolle houding. Na enige tijd zo te hebben gezeten waren mijn klachten altijd erger. Bij de intake kreeg ik direct instructies en tips over het zitten. Daarnaast kreeg ik een zitsteun die mij nu nog steeds helpt bij het aannemen van de juiste zithouding.



Ik merkte door deze veranderingen dat mijn klachten snel afnamen. Na een aantal lessen bij STEP en door de E-Learning heb ik geleerd om mijn rug veilig te gebruiken. Dit is gedaan door te oefenen met een krat en flessen. Daarnaast heb ik bij STEP een aantal werkzaamheden geoefend met de gewichthefferstechnieken. (zie foto het schoonmaken van een deur en het wisselen van een vuilniszak).



Op 21 maart heb ik een volledige werkhervatting gemaakt. Ik maak een kinderdagverblijf schoon. Er zijn veel kleine tafeltjes en stoeltjes. Ook de toiletten zijn laag. Ik moet dus veelvuldig laag bukken en tillen. Ik heb geprobeerd om de technieken van STEP zo goed mogelijk toe te passen op mijn werk en dat lukt mij goed. Het komt nog wel eens voor dat ik mezelf betrap op een verkeerde bukbeweging, maar dan kan ik dat snel corrigeren. Het komt ook regelmatig voor dat ik bukbewegingen automatisch goed doe. Hans Kerkhoven is bij mij op de werkplek geweest. Daar hebben we een aantal taken gedaan en heb ik kunnen laten zien hoe ik de werkzaamheden nu veilig uitvoer. Hij had bij sommige werkzaamheden nog tips om de GHT goed te kunnen doen. Bijvoorbeeld bij het schoonmaken van lage toiletten. Dit kan je doen door op 1 knie te gaan zitten, maar je kunt ook gebruik maken van de gewichthefferstechniek. (zie foto). Al met al ben ik blij dat ik geleerd heb hoe ik mijn rug veilig kan gebruiken. Het heeft me geholpen bij het zelf



oplossen van mijn rugklachten. Daarnaast denk ik dat de kans dat ik opnieuw rugklachten krijg aanzienlijk is afgenomen. Ik vind het belangrijk dat mijn collega's weten dat STEP er is als er klachten zijn. Daarom wil ik dat mijn rugklachten verhaal ook door anderen gelezen wordt.

Met vriendelijke groet,
Hanneke Bruins
Asito Rijssen.



Perfect in Preventie

STEP Nederland | www.step.nl

Deldenerstraat 47 7551 AB Hengelo
T 074 2502828 F 074 2500470 E step@step.nl

Commentaar STEP Instructeur

Een duidelijk Ischias beeld. Mevrouw Bruins bleek vanaf het eerste contact geïnteresseerd en gemotiveerd. Ze volgde de adviezen consequent op en het gevolg was dat ze in korte tijd in staat bleek om haar rug veilig te gebruiken. Hierdoor heeft ze haar klachten zelf snel op weten te lossen en heeft ze maar kortdurend in de ziektewet gezeten.

Het is weer een bevestiging van de effectiviteit van STEP ZelfZorg. Dat een snelle interventie, waarbij veilig ruggebruik wordt gerealiseerd, kan leiden tot een snel herstel.

Mevrouw Bruins gaf aan dat ze meerdere collegae heeft dit gebruik zouden moeten maken van de mogelijkheid om naar STEP te gaan. Daarom heeft ze mij haar verhaal gegeven.

Tijdens een werkplekbezoek sprak ik haar leidinggevende, die het verhaal ook graag wil hebben zodat ze het aan anderen kan laten lezen die naar STEP worden verwezen. Ze heeft daar goedkeuring voor gekregen van mevrouw Bruins.

De gebruikte STEP hulpmiddelen waren een STEP zitsteun en een Werk/Sport rugbrace

Hans Kerkhoven, STEP Instructeur

