

Rugklachten, Preventie van Fysieke Overbelasting is de Essentie

Kosten besparingen met Humane Ergonomie.

1. Een praktijkvoorbeeld

Humane Ergonomie bij rugklachten is het direct aanleren en realiseren van veilig ruggedrag, waarmee mensen zelf zorgen voor de preventie van fysieke overbelasting tijdens het herstel.

Bedrijf A is een voorbeeld uit de STEP internet DataBase waarin gegevens over rugklachten en verzuim voor en na de inzet van Humane Ergonomie worden bijgehouden:

Bedrijf A meldt 285 werknemers aan die gemiddeld 0,6 dagen verzuimden voor zij een individuele cursus veilig ruggedrag kregen, hierbij was het verzuim na het begin van de cursus gemiddeld 4,7 dagen. Het totale verzuim per persoon was 5,3 dagen.

Bedrijf A meldt ook 134 werknemers aan waar pas na 13 dagen verzuim een individuele cursus veilig ruggedrag wordt opgestart. Bij deze groep was het verzuim na het begin van de cursus nog 12 dagen. Het totale verzuim p.p. was 25 dagen (afb. 1).

Uit deze cijfers blijkt duidelijk dat het aantal verzuimdagen na het begin van de cursus veilig ruggedrag groter is bij langer wachten met insturen voor een individuele cursus.

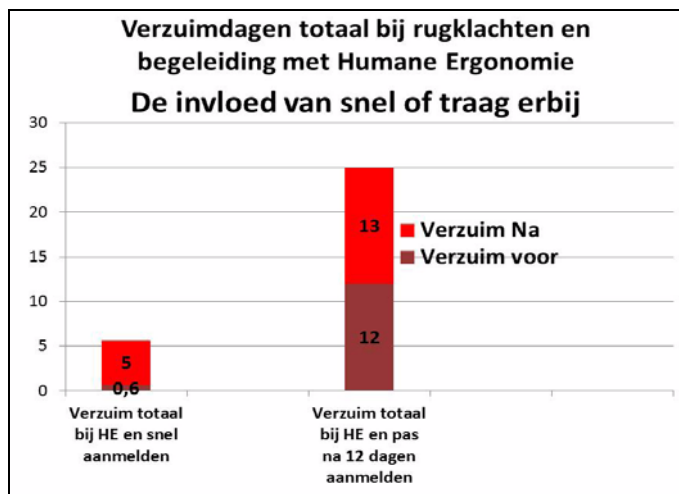
Bij later insturen zijn de extra kosten voor bedrijf A: $134 \times 20 \times 250,-^* = \pm 700.000,-$. Per werknemer is dat $\pm 5000,-$.

** per verzuimdag wordt 250,- aan kosten gerekend.*

Hieronder een aantal voorbeelden van begeleiding van werknemers met rugklachten en verzuim zonder dat veilig ruggebruik werd aangeleerd en waar men nog langer wachtte met actie. De meerkosten lopen dan tot grote hoogte op.

2. Begeleiding door de bedrijfsarts

Dat lang wachten met actie en het niet inzetten van Humane Ergonomie tot veel verzuim leidt is te zien in de cijfers die Verbeek¹ presenteerde bij de begeleiding van mensen met rugklachten door de bedrijfsarts volgens de geldende wetenschappelijke richtlijnen. Bij het verzuim voor de interventie is Verbeek niet geheel duidelijk. Hij geeft aan dat er tenminste 10 dagen verzuim zijn voor



Afb. 1. Cijfers uit de STEP IDB. Begeleiding met Humane Ergonomie (HE), veel minder verzuimdagen bij snel aanmelden.

de mensen die in de studie opgenomen werden, waarna er een afspraak met de bedrijfsarts werd gemaakt. In 36% van de gevallen duurde dat echter meer dan 20 dagen. Hieruit kan een gemiddelde van ± 17 dagen worden afgeleid. Na de begeleiding door de bedrijfsarts (zonder een cursus veilig ruggedrag) verzuimde men gemiddeld nog 51 dagen. In totaal 68 dagen HE en gemiddeld (afb. 2). De kosten hiervan bedragen 2.278.000,- ($134 \times 68 \times 250,-$).

Met de directe inzet van Humane Ergonomie en slechts 5 dagen verzuim zou hier $\pm 2.000.000,-$ ($134 \times 63 \times 250,-$) bespaard kunnen worden.

Recidieven

Verbeek geeft ook nog aan dat door recidieven in hetzelfde jaar het gemiddelde aantal verzuimdagen met 46 p.p. opliep tot 114. Bij 134 mensen zou dat nog een extra schadepost zijn van $\pm 1.500.000,-$ ($46 \times 134 \times 250,-$), die met Humane Ergonomie ook voor $\pm 90\%$ voorkomen kan worden (afb. 3).

Schade per werknemer

De totale kosten per werknemer incl. recidieven zijn hier $\pm 28.000,-$ ($3.778.000: 134$). Met Humane Ergonomie zou per werknemer $\pm 25.000,-$ bespaard kunnen worden.

1. Verbeek JH, Weide van der WE, Dijk van J Early Occupational Health Management of Patients with Back Pain, A Randomized Controlled Trial. Spine 2002; 27(17), 1844-1851.

3. Begeleiding met graded activity*

Ook in de cijfers van de bedrijfsarts Hlobil² is terug te zien hoe veel verzuim voor een interventie met graded activity tot veel verzuim na een interventie leidt. Hlobil presenteert cijfers van 43 dagen verzuim voor graded activity en nog 54 dagen na graded activity, samen 97 dagen (afb. 2).

Deze begeleiding zou voor bovengenoemd bedrijf A tot een schadepost hebben geleid van $97 \times 134 \times 250,- = 3.249.500,-$.

Met de directe inzet van Humane Ergonomie en slechts 5 dagen verzuim zou hier $3.082.000,-$ ($92 \times 134 \times 250,-$) bespaard kunnen worden.

* Graded activity is een psychologische interventie die **niets** van doen heeft met het aanleren van veilig ruggedrag.

Recidieven Hlobil

Bij 134 mensen zijn hier 1600 verzuimdagen door recidieven. Een extra kostenpost van $400.000,-$ die met Humane Ergonomie ook voor $\pm 90\%$ voorkomen kan worden (afb. 3).

Schade per werknemer

De totale kosten per werknemer incl. recidieven zijn hier $\pm 27.000,-$ ($3.649.500:134$). Met Humane Ergonomie zou ook hier per werknemer $\pm 25.000,-$ bespaard kunnen worden.

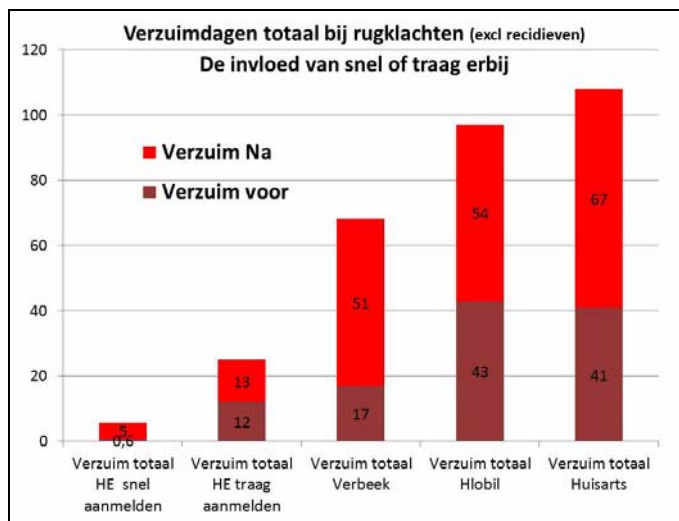
2. Hlobil H, Staal JB, Twisk JWR, Köke AJ, Ariëns GAM, Smid T, van Mechelen W. The Effects of a Graded Activity Intervention for Low Back Pain in Occupational Health on Sick Leave, Functional Status and Pain: 12-Month Results of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Occupational Rehabilitation* 2005; 15(4).

4. Begeleiding met curatieve zorg

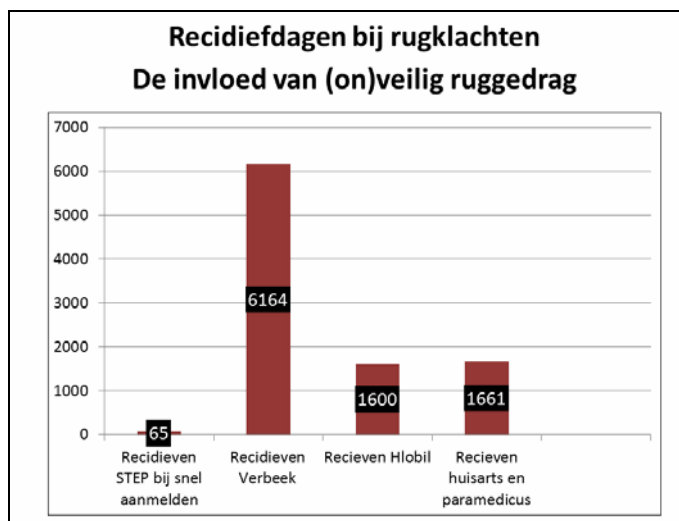
Hlobil vergeleek graded activity ook nog met een controle groep die de gewoonlijke zorg van huisarts en fysiotherapeut kreeg. Daar waren de verzuimdagen voor interventie 41 en verzuimdagen na 67, totaal 108 (afb. 2).

Deze begeleiding zou voor bedrijf A tot een kostenpost hebben geleid van $108 \times 134 \times 250,- = 3.618.000,-$.

Met de directe inzet van Humane Ergonomie en slechts 5 dagen verzuim zou hier $3.450.500,-$ ($103 \times 134 \times 250,-$) bespaard kunnen worden.



Afb. 2. Cijfers uit de STEP IDB en cijfers van Verbeek en Hlobil. Veel meer verzuim bij traag aanmelden zonder aanleren van veilig ruggedrag.



Afb. 3. Recidiefdagen per jaar bij 134 mensen. Met Humane Ergonomie zouden dat er 65 zijn (10% van 134 met 5 dagen p.p. bij snel aanmelden). Bij Verbeek zijn dat er ruim 6100, bij Hlobil 1600 en bij huisarts en paramedicus 1661.

Recidieven huisarts en paramedicus

Bij 134 mensen zijn hier 1662 verzuimdagen door recidieven. Een extra kostenpost van $415.500,-$ die met Humane Ergonomie ook voor $\pm 90\%$ voorkomen kan worden (afb. 3).

Schade per werknemer

De totale kosten per werknemer incl. recidieven zijn hier $\pm 30.100,-$ ($4.033.500:134$). Met Humane Ergonomie zou ook hier per werknemer $\pm 28.000,-$ bespaard kunnen worden.

5. Kosten graded activity, curatieve zorg en Humane Ergonomie

Hlobil geeft naast de verzuimkosten ook de kosten van graded activity en (para)medische zorg aan. De kosten voor graded activity waren bij Hlobil voor 134 mensen $\pm 63000,-$ geweest ($134 \times 475,-$). De kosten voor paramedische zorg in de controle groep lagen in dezelfde orde van grootte. Verbeek is daar minder duidelijk over, maar lijkt gelijkaardige consumptie van zorg aan te geven.

De kosten van Humane Ergonomie zouden bij snelle inzet ook $\pm 475,-$ per werknemer zijn, een te verwaarlozen bedrag op een besparing van $\pm 25.000,-$ per werknemer.

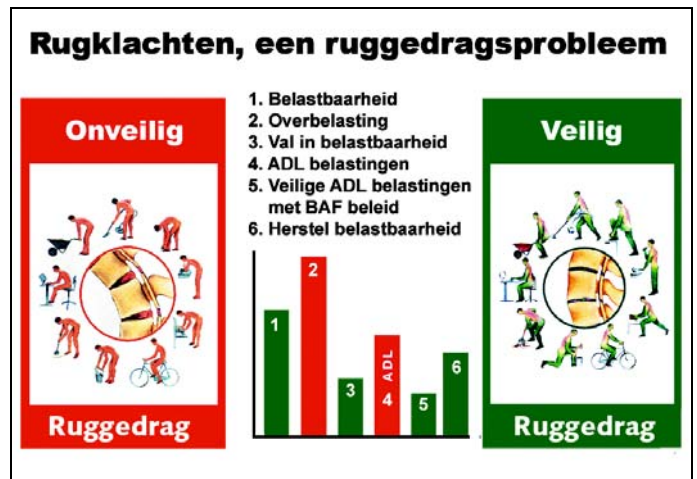
Aanbeveling

Als er per werknemer met rugklachten en verzuim $\pm 25.000,-$ (afb. 5) kan worden bespaard, dan kan met een brede inzet van Humane Ergonomie een substantiele bijdrage worden geleverd aan de bezuinigingen in de zorg en in de maatschappij.

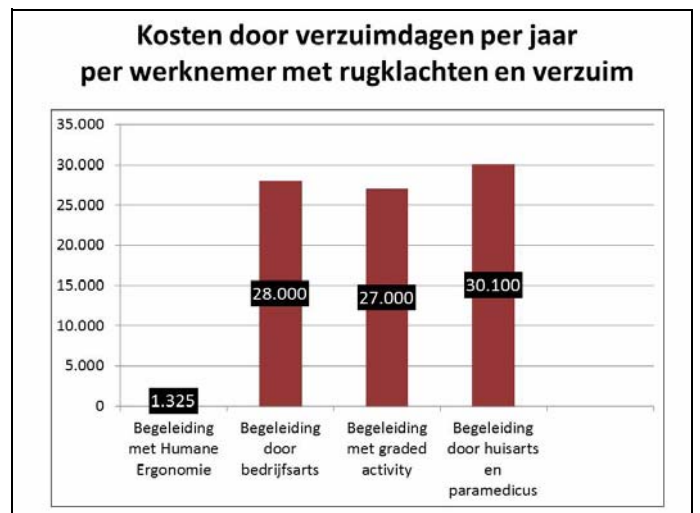
Daartoe zouden (bedrijfs)artsen in nauwe samenwerking met STEP bij rugklachten voor een snelle inzet van cursus Humane Ergonomie moeten zorgen.

Met Humane Ergonomie is aan rugklachten veel meer te doen dan heden ten dage wordt gedacht in de (para)medische wereld. Zo onlogisch is dat ook niet, de oorzaak van het ontstaan van rugklachten is immers meestal fysieke overbelasting in het gewone dagelijkse leven. En als er rugklachten zijn, ligt - door een sterk gedaalde belastbaarheid - die fysieke overbelasting in het gewone dagelijkse leven nog veel meer voor de hand (afb. 4). Door niet direct voor veilig ruggedrag en daarmee voor de preventie van fysieke overbelasting te zorgen, worden rugklachten onnodig lang in stand gehouden, recidiveren ze gemakkelijk of verergeren ze, met alle bovenstaande gevolgen van dien.

Met het direct aanleren en realiseren van veilig ruggedrag voorkom je de steeds dreigende fysieke overbelasting in het gewone dagelijkse leven en wordt de kern van



Afb. 4. Bij 3 de gedaalde belastbaarheid. Bij 4 de ADL belastingen die nu gevaarlijk zijn. Bij 5 zorg je met Humane Ergonomie voor veilige ADL belastingen opdat het natuurlijk herstel (6) ongestoord kan plaatsvinden.



Afb. 5. Met een snelle inzet van Humane Ergonomie kan per werknemer $\pm 25.000,-$ worden bespaard. De kosten van Humane Ergonomie zijn 5,5 dag, incl. recidieven.

het probleem direct aangepakt. Dit lijkt aardig voor de hand te liggen. Mogelijk zo voor de hand dat men er overheen kijkt, verblind als men is door de groepscultuur van het zogenaamde evidence based (para)medisch curatief handelen. De enige evidence daarvan is dat het handen vol geld kost (afb. 2, 3 en 5) en ook de gezondheidsschade sterk vergroot.