

Wat doet STEP bij:

Rugklachten & Blessures & RSI

Korte en uitvoerige informatie



Preventie van
fysieke overbelasting:
een twee sporen beleid



Nekklachten

door nekbolling

Hoe los je dat zelf op?



Overbelastend gebruik

De meeste neklachten ontstaan door overbelastend gebruik van je nek. Bijvoorbeeld door veel met het hoofd voorover gebogen te zitten, zitten te typen, zitten te lezen, zitten te puzzelen, veel buikspieroefeningen met sterk gebogen nek te doen, snel op te staan uit bed met een zwieper van het hoofd, of langdurig voorovergebogen staan aan bijvoorbeeld een lopende band. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot je neklachten.

Je moet op de zaak veel voorover gebogen zitten te schrijven, bent thuis de vloer aan het schuren en ligt ook nog veel onder de auto te knutselen, met het hoofd omhoog gehouden en bij de voetbaltraining ligt het accent op veel koppen. Vaak gaat dat goed, maar nu je dat een paar dagen achtereen hebt gedaan, is het je nek teveel geworden en zit je met neklachten. Soms is het ook een eenmalig grote belasting (bijv. whiplash) die tot je neklachten leidt.

Alles doet zeer

Alles wat je doet, doet zeer. Je komt 's ochtends met pijn en moeite uit bed, douchen, haren wassen, aankleden gaan moeizaam (vooral de sokken en de schoenen aandoen), rustig de krant lezen is er niet bij. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Mijn haar afdrogen, de kinderen helpen met aankleden, de fietsband oppompen, achterom kijken, een eitje bakken, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je met je nek doet.

Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone simpele dingetjes als een trui over je hoofd trekken, een riem omdoen en een boek onderuit de kast pakken ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een nek nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren. Maar als je die nek overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De nek praat nu terug met pijnsignalen en zegt; "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je wat rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben.

Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf steeds verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik me niet gewoon omdraaien in bed, water uit de kraan drinken of kokkerellen zonder pijn?
2. Luisteren naar je nek en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb.1



afb.2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf.

Je gebruikt meestal je nek al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je natuurlijk herstel ernstig tegen.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je nek veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuistherapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch goed in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je nek kunt omgaan;
- je zelf positief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je nekprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,
hoe eerder je neklachten zijn verdwenen.**

Schouderklachten door armheffen

Hoe los je dat zelf op?



Overbelastend gebruik

De meeste schouderklachten ontstaan door overbelastend gebruik van je arm. Bijvoorbeeld door: veelvuldig je arm te heffen, je arm langdurig omhoog te houden, iets heel zwaars omhoog te tillen, veel snelle slagbewegingen te maken. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot je schouderklachten.

Je bent op de zaak aan het verhuizen, verslept veel ordners uit stellingen, je veegt thuis wat stoepmeters schoon en ontdoet de tuin al schoffelend van onkruid, je badmintont aan het eind van de avond nog een partijje in een clubtoernooi. Vaak gaat dat goed, maar nu je dat een aantal dagen achter elkaar hebt gedaan en daarbij ook nog veel te weinig slaap hebt gehad (erg gezellig op het clubtoernooi), is het je schouder teveel geworden en zit je met schouderklachten.

Alles doet zeer

Alles wat je aanpakt doet zeer. Je kunt nog geen fles melk uit de koelkast pakken, geen koffie in het filter scheppen, geen kop melk in de magnetron zetten. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Een druk op de knop van de koffieautomaat, de telefoon aanpakken, een hand opsteken naar een vriend, je kinderen vermanend toespreken, met hulp van je wijsvingertje, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je met je arm doet.

Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone simpele dingetjes als melk pakken, je hand opsteken ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een schouder nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren. Maar als je die schouder overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De schouder praat nu terug met pijnsignalen en zegt; "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben."

Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik niet gewoon een raam open doen en waarom kan ik niet gewoon een glas leegdrinken zonder pijn?
2. Luisteren naar je schouder en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb.1



afb.2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf. Je gebruikt meestal je arm al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je herstel ernstig tegen.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je schouder veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuistherapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch goed in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je arm kunt omgaan;
- je zelf positief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je schouderprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,
hoe eerder je schouderklachten zijn verdwenen.**

Tennis Elleboog

Hoe los je dat zelf op?



Overbelastend gebruik

De tenniselleboog is een blessure die meestal ontstaat door overbelastend gebruik van je hand en je elleboog, veel knijpen terwijl je elleboog gestrekt is of naar de gestrekte stand toegaat. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot een tenniselleboog.

Je typt bijvoorbeeld veel op je werk, je hebt thuis nog een schilderklus, je sleutelt nog wat aan je motor en je tennist aan het eind van de avond nog een partijtje. Vaak gaat dat goed, maar nu je dat drie dagen achter elkaar hebt gedaan is het je elleboog teveel geworden en zit je met een tenniselleboog.

Alles doet zeer

Alles wat je aanpakt doet zeer. Je kunt nog geen kop koffie inschenken. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Een bocht om sturen met de auto, een hand schudden, een dop van een fles draaien, de sleutel in het contactslot van je auto doen, de versnelling bedienen, je koffer pakken, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je op een dag met je hand en elleboog doet.

Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone simpele dingetjes als handen schudden en koffie inschenken, ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een elleboog nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren.

Maar als je die elleboog overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De elleboog praat nu terug met pijnsignalen en zegt: "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je wat rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben."

Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf steeds verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik niet gewoon een spijker in een stuk hout slaan en waarom kan ik niet eens een handdoek uitwringen zonder pijn?
2. Luisteren naar je elleboog en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb.1



afb.2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf. Je gebruikt meestal je hand en elleboog al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je natuurlijk herstel ernstig tegen.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je elleboog en hand veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuistherapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je hand en elleboog kunt omgaan;
- je zelf postief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je elleboogprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,
hoe eerder je tenniselleboog is verdwenen.**

Rugklachten

door Bukken en Zitten

Hoe los je dat zelf op?



Overbelastend gebruik

De meeste rugklachten ontstaan door overbelastend gebruik van je rug. Bijvoorbeeld door veelvuldig te bukken, veel gebukt te tillen, langdurig te zitten, veel te moeten hoesten, veel buikspieroefeningen met sterk gebogen rug te doen, snel opstaan uit zit, met stugge geveerde voertuigen over hobbelige wegen te rijden. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot je rugklachten.

Je moet op het werk veel bukkend stenen oppakken, je moet van huis naar werk en terug behoorlijke einden in een stug geveerd busje zitten, je helpt een vriend met verhuizen en je moet ook nog zo nodig een aantal wedstrijden bowlen. Vaak gaat dat goed, maar nu dat allemaal bij elkaar komt, is het je rug teveel geworden en zit je met rugklachten.

Soms is het ook een eenmalig grote belasting (bijv. een wasmachine tillen) die tot rugklachten leidt.

Alles doet zeer

Alles wat je doet, doet zeer. Opstaan uit bed, je voeten wassen, je kousen aantrekken, je schoenen strikken, alles met de grootst mogelijke moeite. Een fles melk uit de koelkast pakken moet bijna op de knieën. In je eigen auto gaan zitten gaat nog, maar er in blijven zitten en er weer uitkomen is een lijdensweg. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Naar toilet gaan, hoesten, zittend tv kijken, de krant oppakken, je kleine uit bed halen, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je met je rug doet.

Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone dingetjes als opstaan uit bed, veters strikken, opstaan uit zit en een krant oprapen, ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een rug nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren. Maar als je die rug overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De rug praat nu terug met pijnsignalen en zegt; "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je wat rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben."

Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf steeds verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik niet gewoon rustig zitten, uit bed stappen of een veter strikken zonder pijn?
2. Luisteren naar je rug en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb.1



afb.2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf.

Je gebruikt meestal je rug al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je natuurlijk herstel ernstig tegen.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je rug veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuisterapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch goed in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je rug kunt omgaan;
- je zelf positief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je rugprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,
hoe eerder je rugklachten zijn verdwenen.**

Knieklachten door kniebuiging

Hoe los je dat zelf op?



Overbelastend gebruik

De meeste knieklachten ontstaan door overbelastend gebruik van je knie. Bijvoorbeeld door: veelvuldig je knie te buigen, veel trap te lopen, veel zwaar te tillen met sterk gebogen knieën, veel te fietsen in zware versnellingen, veel te springen met sport. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot je knieklachten.

Je moet op de zaak veel traplopen, de lift is defect, je bent thuis met het dak bezig en loopt trap op en trap af, je spint, fietst met vrienden en traint heuvel op heuvel af. Vaak gaat dat goed, maar nu je dat in een week vier maal hebt gedaan en je ook nog niet helemaal lekker voelde (wat buikgriep problemen), is het je knie teveel geworden en zit je met knieklachten.

Alles doet zeer

Alles wat je doet, doet zeer. Je kunt nog geen trap op lopen, opstaan uit een stoel gaat moeizaam, autorijden is vervelend, je kunt je knie niet stil houden op het gaspedaal, fietsen is lastig, alleen de allerlichtste versnelling gaat, je wekelijkse volleybalavond is een ramp. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Van toilet opstaan, paardrijden, hurkend de veters strikken, de videorecorder laag bij de grond bedienen, lang met gebogen knieën zitten, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je met je knie doet.

Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone simpele dingetjes als opstaan uit bed, veters strikken, zitten en opstaan en traplopen, ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een knie nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren. Maar als je die knie overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De knie praat nu terug met pijnsignalen en zegt; "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je wat rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben."

Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf steeds verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik niet gewoon rustig zitten, op de fiets stappen of hurken zonder pijn?
2. Luisteren naar je knie en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb.1



afb.2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf.

Je gebruikt meestal je knie al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je natuurlijk herstel ernstig tegen.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je knie veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuisterapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je knie kunt omgaan;
- je zelf positief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je knieprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,
hoe eerder je knieklachten zijn verdwenen.**

Enkel Verzwikking

Hoe los je dat zelf op?



Piekoverbelasting

De meeste enkelverzwikkingen ontstaan door een piekoverbelasting. Bijvoorbeeld door na een sprong op andermans voet terecht te komen, je snel omdraaien terwijl je voet vast staat, teveel op de buitkant van je voet komen na een sprong of naar buiten weg te klappen op een oneffenheid in het terrein (bijvoorbeeld op een bospad, op een hobbelig grasveld, bij een loszittende tegel of bij een drempel of een stoerprand die je niet ziet). Koelen, een stevig drukverband er over heen, het been hoog leggen zijn de eerste maatregelen die je treft om de bloeding zoveel mogelijk te stelpen. Dit duurt ongeveer een uur. Daarna kun je nog een paar dagen verder gaan met regelmatig koelen om de pijn te beperken, ook pijnstillers kunnen dan beperkt gebruikt worden. Verder moeten botbreuken uitgesloten worden. Als je redelijk gewoon kunt lopen na de verzwikking is dit meestal niet het geval.

Lopen, in beweging blijven is goed

Ook al is het moeilijk, toch is het steeds belangrijk te proberen zo gewoon mogelijk te lopen. Zo nodig een paar dagen op één of twee krukken. Wel is het oppassen om niet opnieuw door je enkel heen te gaan. Een ongeluk zit nu in een klein hoekje. Een los zittende tegel achter thuis of op straat, rommel op de grond buiten of in huis, een oneffenheid in de tuin of op een bospad, een drempel of de rand van een vloerkleed. Zelfs je simpelweg omdraaien over je geblesseerde voet kan aanleiding zijn tot een nieuwe verzwikking.

Hoe kan dat nu, dat je zo gemakkelijk opnieuw door je enkel heen kunt gaan?

Dat heeft twee oorzaken:

1. de enkelbanden zijn geblesseerd en kunnen je dan natuurlijk niet meer zo goed beschermen;
2. je enkelspieren, die je tegen verzwikkingen beschermen, worden minder goed aangestuurd door de enkelbanden.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur stelt eerst de ernst van je enkelblessure vast, hij sluit breuken en kraakbeenbeschadiging uit.

Als dat het geval is, behandelt hij je **niet**, maar leert hij je voorspoedig te herstellen door je enerzijds goed in beweging te laten blijven en anderzijds door nieuwe verzwikkingen te voorkomen.

afb.1



afb.2



STEP Instructeurs hebben daartoe allerlei slimme preventieve en thuistherapie hulpmiddelen tot hun beschikking, waarmee zij zorgen dat:

- je je enkel niet weer kunt verzwikken. Een speciale STEP enkelbrace, STEP wigzolen en STEP balansborden zijn hier voorbeelden van;
- je je enkel veilig kunt belasten en zo snel mogelijk goed in beweging kunt blijven;
- je zelf positief aan je herstel kunt bijdragen; door thuis je enkel stabiliteit te trainen en verantwoord te blijven bewegen.

De STEP Instructeur behandelt je dus **niet** maar helpt je Zelf je enkelprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

Hoe eerder je gewoon gaat lopen en hoe minder je je enkel opnieuw verzwikt, hoe sneller je enkel herstelt en hoe minder kans je hebt op toekomstige verzwikkingen.