

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."

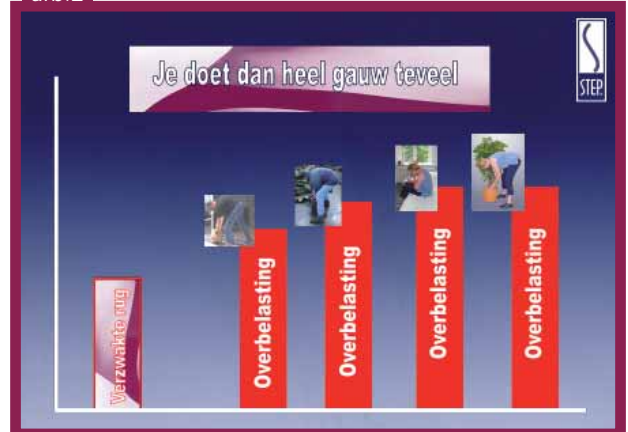
Je kunt dan 2 dingen doen:

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.**

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij de RUGKLACHTEN in de praktijk

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij rugklachten bestaat uit zes onderdelen:

I. Intaketest

Rugklachten zijn niet zozeer een lichamelijk, maar meer een gebruiksprobleem. Daarom wordt met een Intaketest beoordeeld hoe je je rug gebruikt. Je STEP instructeur stelt eerst vast of er sprake is van onveilig gebruik van je rug en hoe groot het gevaar van verdere overbelasting is. Verder laat je STEP instructeur zien wat veilig gebruik van je rug is en hoe je daarmee èn actief kunt blijven èn de preventie van overbelasting kunt realiseren. Je kunt dan **zelf** goed aan het natuurlijk herstel van je rugklachten werken. De Intaketest wordt op video opgenomen, dient als lesmateriaal en helpt je bij een snelle en verantwoorde reïntegratie in je werk.



II. Objectivering en verslaglegging, ook op internetDataBase (iDB)

Na de Intaketest vindt een intakegesprek plaats. In het intakegesprek wordt o.a. vastgesteld:

- welke activiteiten zorgen nog voor overbelasting van je rug en welke niet?
- hoeveel last je van je rug hebt bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven (ADL)? In een ADL index wordt dit vastgelegd;
- hoeveel je al weet van je rugklachten, van de fysieke belasting van je rug en van je eigen ZelfZorg mogelijkheden? Dit wordt vastgesteld met een kennistoets;
- wat zijn je BenutBare Mogelijkheden in vervangend of eigen werk?

Van de bevindingen wordt een schriftelijk intakeverslag gemaakt met een probleemanalyse en een beschrijving van je eigen mogelijke bijdrage aan je herstel. Het intakeverslag kan ook op internet beschikbaar worden gesteld voor je werkgever en/of bedrijfsarts.

III. Voorlichting

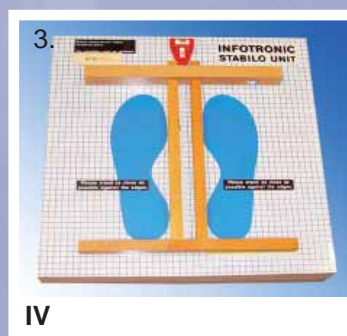
Met een professionele computerpresentatie en diverse andere materialen wordt je voorlichting gegeven over de werking van je rug en hoe je rug overbelast kan raken. En wat heel belangrijk is, hoe je - door èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren - er **zelf** heel goed voor kunt zorgen dat je rugklachten snel, goed en natuurlijk herstellen. En als laatste hoe je **zelf** ook de preventie van herhaling in eigen hand kunt hebben.



IV. Scholing

Met de AADL lijst voor je rug (een lijst met activiteiten die je rugklachten kunnen verergeren) en veilig gebruik van de rug met de STEP GewichtHeffersTechnieken®, leer je èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren. Veilig gebruik van je rug met GewichtHeffersTechnieken® wordt je o.a. aangeleerd met door STEP ontwikkelde elektronische hulpmiddelen. Een paar voorbeelden:

1. de STEP Bel & Buzzer. Deze waarschuwen je onmiddellijk als je rug zich in een foutieve positie bevindt en overbelasting dreigt en ze leren je ook direct actief te corrigeren. Met de STEP Bel & Buzzer kun je ook zeer goed in je werk- en thuissituatie trainen;
2. de Elektronische Til Condiemeter. Hiermee kan je tilconditie en je vaardigheid in GewichtHeffersTechnieken® gemeten en getraind worden;
3. het Elektronische Balans Platform. Hiermee kan de beheersing van veilig gebruik van je rug, met de GewichtHeffersTechnieken®, gemeten en getraind worden.



V. STEP PETS

PETS is het omgekeerde van STEP en staat voor Preventieve & Educatieve & Trainings c.q. Therapie & Scholingshulpmiddelen voor je werk- en thuissituatie. Preventieve PETS worden met name in de beginfase van je rugklachten gebruikt om èn goed actief te kunnen blijven èn omdat dan het overbelastingsgevaar het grootst is. Je beheerst immers het veilig gebruik van je rug nog niet en je rug is ook nog eens flink verzwakt. De PETS krijg je mee om **zelf** in je werk- en thuissituatie flink aan je herstel te kunnen werken. Met PETS kun je - vooral in de kritische beginfase - èn goed actief blijven èn bij bukken, tillen en zitten de preventie van (hernieuwde) overbelasting realiseren èn aanleren. Één van die PETS is de BackBelt waarin een Bel of Buzzer kan worden geplaatst die je waarschuwt als overbelasting dreigt. Andere PETS zijn; Hanghulp, OfficeBelt, zitsteunen, cursusboek en circuitkaarten. De PETS worden begeleid met een cursusboek Rugscholing met lees- en trainingsopdrachten voor thuis en op je werk. Je wordt hiermee gestimuleerd **zelf** een belangrijke bijdrage aan je herstel te leveren. PETS en GewichtHeffersTechnieken® vergroten je BenutBare Mogelijkheden in je werk en je vrije tijd sterk.



VI. Evaluatie en verslaglegging van ELKE les, DIRECT op de STEP internetDataBase (iDB)

Met de iDB stelt STEP je werkgever **direct na elke** les op de hoogte van je BenutBare Mogelijkheden. Aan het eind van de begeleiding worden de resultaten objectief bepaald. De kennistoets en de ADL index worden opnieuw ingevuld. Hiermee wordt de verbetering in je kennis en je verminderde last bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven zichtbaar gemaakt. Verder wordt je gevraagd een evaluatieformulier in te vullen om je tevredenheid over de STEP begeleiding te kunnen beoordelen. Het geheel wordt in een eindverslag vastgelegd, waarin ook je eigen belangrijke bijdrage aan je herstel is vermeld. Het eindverslag kan op internet beschikbaar worden gesteld aan je werkgever en/of bedrijfsarts. In de iDB heeft je werkgever een goed overzicht over alle begeleide werknemers en de resultaten van de STEP begeleiding.