

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, versleept 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 partijtje 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.**

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

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

I. Intaketest

Schouderklachten zijn niet zozeer een lichamelijk, maar meer een gebruiksprobleem. Daarom wordt met een Intaketest beoordeeld hoe je je schouder gebruikt. Je STEP instructeur stelt eerst vast of er sprake is van onveilig gebruik van je schouder en hoe groot het gevaar van verdere overbelasting is. Verder laat je STEP instructeur zien wat veilig gebruik van je schouder 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 schouderklachten 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 de internetDataBase (iDB)

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

- welke activiteiten zorgen nog voor overbelasting van je schouder en welke niet?
- hoeveel last je van je schouder hebt bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven (ADL)? In een ADL index wordt dit vastgelegd;
- hoeveel je al weet van je schouderklachten, van de fysieke belasting van je schouder 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

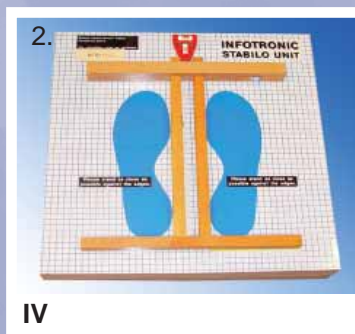
Met een professionele computerpresentatie en diverse andere materialen wordt je voorlichting gegeven over de werking van je schouder en hoe je schouder overbelast kan raken. En wat heel belangrijk is, hoe je - door èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren - er **zelf** heel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



IV. Scholing

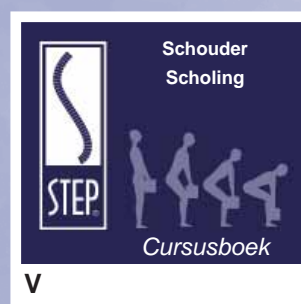
Met de AADL lijst voor je schouder (een lijst met activiteiten die je schouderklachten kunnen verergeren) en veilig gebruik van je schouder met de STEP GewichtHeffersTechnieken® leer je èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren. Veilig gebruik van je schouder wordt je o.a.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

1. de STEP Bel & Buzzer in de schouderband. Deze waarschuwen je als je schouder zich in een foutieve positie bevindt en overbelasting dreigt en ze leren je ook direct actief te corrigeren;
2. het Elektronische Balans Platform. Hiermee kan de beheersing van veilig gebruik van je schouder, met de STEP GewichtHeffersTechnieken®, gemeten en getraind worden;
3. de Elektronische Til Condiemeter. Hiermee kan je armconditie en je vaardigheid in de STEP 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 schouderklachten gebruikt om èn goed actief te kunnen blijven èn omdat dan het overbelastingsgevaar het grootst is. Je beheerst immers het veilig gebruik van je schouder nog niet en je schouder 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 allerlei dagelijkse handelingen de preventie van (hernieuwde) overbelasting realiseren èn aanleren. Één van die PETS is de PSI (een schouderband), waarin een Bel of Buzzer kan worden geplaatst die je waarschuwt als overbelasting dreigt. Andere PETS zijn; Schouderoefenkatrol, Schoudertractieset, ErgoRest, cursusboek en circuitkaarten. De PETS worden begeleid met een cursusboek schoudertraining met lees- en trainingsopdrachten voor thuis en op je werk. Je wordt hiermee gestimuleerd **zelf** een belangrijke bijdrage aan je herstel te leveren. GewichtHeffersTechnieken® en PETS 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.