

STEP pakt niet de symptomen aan, maar de oorzaak

Hoewel ik al sinds 2010 werk bij Stichting Zorgcombinatie Marga Klompé, werk ik vanaf november 2016 fulltime voor de stichting. Van bijbaantje tijdens mijn studie ging ik uiteindelijk volledig (32-36 uur per week) werken in de zorg. Dat zijn aardig wat uren en voornamelijk uren die fysiek belast zijn. Cliënten in- en uit bed halen, steunkousen aantrekken, wassen, bukken, wasmachine aanzetten, even snel was van de grond rapen, even wat oppakken, enz.

Ik voelde regelmatig mijn rug na een drukke dienst en was altijd blij als ik uitgeteld in bed kon liggen. De volgende dag nergens last van, totdat ik weer een dienst gedraaid had. Zo ging het eigenlijk al een half jaar. Met uitzondering van de vakanties trouwens. Als ik bijvoorbeeld drie weken vakantie had gehad, begon ik weer fris en fruitig zonder rugklachten.

Ik had zelf natuurlijk al lang door dat ik wat verkeerd deed tijdens mijn werk, maar kon de vinger er niet precies opleggen wát ik dan verkeerd deed. Ik heb tijdens mijn hele studie misschien één middag theorie- en praktijklessen gehad over ergonomisch werken. Maar goed, in de praktijk bleek wel dat dit niet goed was blijven hangen en of dit überhaupt relevant is geweest.

Ook tijdens mijn werk heb ik weinig informatie kunnen verkrijgen over het veilig gebruiken van je rug. De Ergocoach wist mij gelukkig veel tips te geven (die zij overigens verkregen heeft via STEP), maar dit was snel tussen het werk door of tijdens een pauze.

Tsja.. en dan moet het natuurlijk een keertje mis gaan. Begin september 2017 ben ik in de nachtdienst flink door mijn rug gegaan en kon ik helemaal niets meer. 'Spit', klonk de diagnose. Zit je daar dan, als 25-jarige... met ontzettende pijn in de rug. Ik besepte me dat ik dus te lang was doorgedaan met mijn rugklachten en dat ik nu wel anders móest werken. Ik moet nog dik 40 jaar werken, als ik mijn ruggebruik niet ging aanpassen, worden dit 40 hele zware jaren.

Via via en op verzoek van Stichting Zorgcombinatie Marga Klompé ben ik vervolgens in Lichtenvoorde terecht gekomen bij STEP. Ik werd ontvangen door Gerben Geerdink. Allereerst werd gekeken waar het vandaan komt, wat ik verkeerd doe, hoe ik snel kan herstellen en uiteindelijk: hoe dit in de toekomst te voorkomen. De eerste twee weken ging het toepassen van veilig ruggebruik erg goed, met name omdat ik nog genoeg pijn had zodra ik op de verkeerde manier bukde of tilde. Maar naarmate de pijn verdween, merkte ik al snel dat je weer in je oude patroon terug valt, want: je hebt geen pijn (meer). Het werken met een bolle rug deed ik zó ontzettend veel, dat het erg lastig is om dit eruit te krijgen. Ik kreeg van STEP hulpmiddelen mee, tips, oefeningen, theoretische opdrachten, E-learning, filmpjes, etc. en naarmate de tijd verstreek, merkte ik dat het werken met een rechte rug steeds meer in mijn vaste patroon kwam te zitten. Wasmachine aanzetten, iets van de grond rapen, tillen, uit bed komen... Waar ik eerst nooit bij nadacht en gewoon 'krom' ging staan, deed ik nu alles netjes via de GewichtHeffersTechnieken. En ik heb sindsdien geen last meer van mijn rug gehad!

Zeker voor mensen in de zorg en/of zwaar lichamelijk belast werk, is STEP een ontzettende aanrader. Het pakt niet de symptomen (rugpijn) aan, maar de oorzaak. Bewustwording van het feit hoe je moet werken, maakt het dat je klachtenvrij naar het werk kan gaan én je werk weer kan verlaten. Het is eerst even wennen en bij alle handelingen nadenken hoe je veilig rug gebruik toepast, maar op een gegeven moment doe je niet anders en merk je dat het in je systeem zit.

Ik denk dat er ook veel ziekteverzuim kan worden voorkomen door bijvoorbeeld 1 x per ½ jaar een cursus te doen vanuit STEP, waardoor je weer eventjes kan opfrissen hoe het ook alweer zat, er ruimte is voor vragen (zoals: “Ik vind deze cliënt erg zwaar, hoe kan ik deze het beste uit bed halen, zonder mijn rug te belasten?”), de GewichtHeffersTechnieken trainen, tips en adviezen.

Mocht je een situatie tegenkomen op het werk waar je écht tegenaan loopt, kan STEP meekijken op je werkplek zelf, tips ter plekke geven en de situatie beoordelen en adviezen geven.

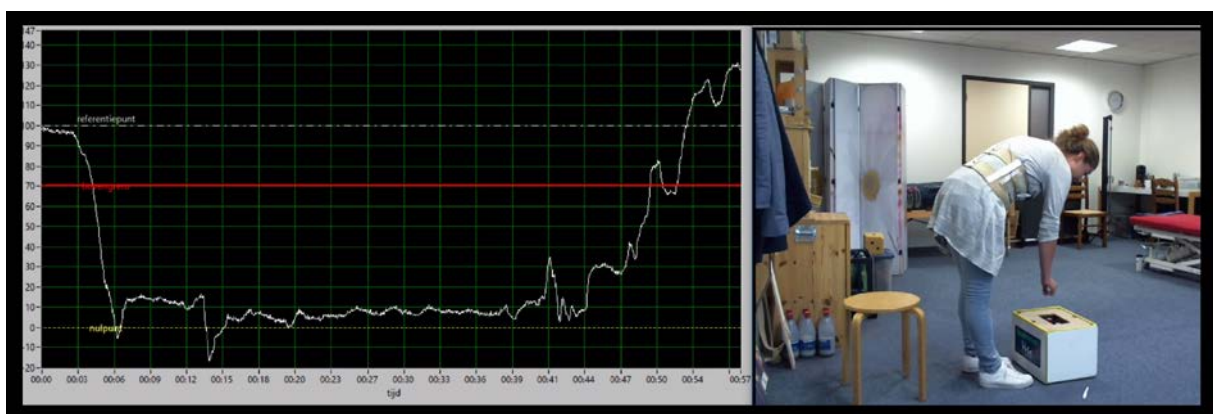
Ik zal STEP in ieder geval aanraden bij iedereen die last heeft van de rug (of dit wil voorkomen), want voor mij kwamen er veel verrassende en nieuwe dingen naar voren m.b.t. ergonomisch werken! ☺

Gerrienne Luiten.

Begeleiding van Gerrienne Luiten

Gerrienne werd begin september 2017 aangemeld in verband met haar rugklachten. Tijdens de intake werd al snel duidelijk dat zij een flinke tussenwervelschijfbleesure had. Ze had al langer last van haar rug en nu was het haar in de rug geschoten tijdens het tillen van de benen van een cliënt. Ze had een zeurende en soms stekende pijn in haar rug en een schietende pijn in haar rechter bil en been. Van de huisarts had ze medicatie gekregen en ze had ook al fysiotherapie gehad. Bij fysiotherapie hebben ze (volgens Gerrienne) iets met een apparaatje op haar bil gedaan en ze is gemasseerd. Daar kreeg ze juist meer last van. Daarnaast moest ze de spieren in haar rechter bil rekken, thuis met een tennisbal op haar rechter bil rollen, haar bekken kantelen en een oefening doen waarbij ze met haar knieën naar haar neus moest bewegen. In mijn ogen onbegrijpelijke behandelingen. Onveilig ruggebruik (bolle en gedraaide houdingen) is de oorzaak van deze overbelasting, dus daar ligt ook het “aangrijpingspunt” dat moet worden afgeleerd. Het heeft geen zin om de symptomen aan te pakken, zoals de pijn in haar bil of in haar been te behandelen. Gerrienne zag dit zelf al snel in, want ze is op eigen initiatief al snel gestopt met fysiotherapie.

We hebben tijdens de intake ook een rugtest gedaan met behulp van de BodyGuard. Hierdoor zag Gerrienne direct wat ze fout deed. Zie afbeelding 1. Dit filmpje heb ik haar ook gemaild.



Afb. 1. De grafiek in het traject boven de rode lijn betekent dat de rug zwaar wordt belast

Direct na de intake ben ik begonnen met uitgebreide voorlichting over haar klachten om haar meer inzicht in het ontstaan en het genezen te geven. Daardoor begreep zij waarom ze zich aan bepaalde adviezen moet houden. Om haar te beschermen tegen de belastende bolle houdingen heeft zij hulpmiddelen (een zitsteun/kussen en een beschermende rugbrace) meegekregen. Alle tips, adviezen en opdrachten zijn genoteerd in het rugscholingsboek. Wij hebben haar ook een ontlastende hangoefening aangeleerd.



Tijdens de tweede afspraak vertelde Gerriane dat de hangoefeningen goed bevallen en dat ze zich veel bewuster is van haar ruggebruik.

De beschermende rugbrace helpt haar bij het voorkomen van bolle ruggen en de zitsteun verbeterde haar zithouding.



Ik heb haar de basis GewichtHeffersTechnieken aangeleerd en tevens aandacht besteed aan het toepassen van veilig ruggebruik bij de dagelijkse belastingen zoals opstaan, voeten afdrogen, sokken aantrekken, tanden poetsen boven de wastafel, veters strikken, etc. Thuis kon ze aan de slag met een E-learningprogramma over haar rugklachten.

In de lessen daarna hebben we onder andere: de GewichtHeffersTechnieken (en alle bijbehorende varianten)

getraind, met de STEP Bel geoefend, veilig ruggebruik tijdens werksituaties (zoals werken aan bed) doorgenomen, de Filmservice ingezet, het gebruik van de beschermende rugbrace afgebouwd, sporthervatting (volleybal) besproken, met een Rugalarm (reksensor) getraind, voorlichting gegeven over het werken met tilliften en het aantrekken van steunkousen, spierversterking besproken, etc. Gerriane pakte al deze adviezen, tips en opdrachten goed op en ze merkte ook direct dat ze er veel baat bij had. Haar klachten namen snel af, ze ging meer uren werken en al snel deed ze alle voorkomende werkzaamheden weer (en ze werd op 1 oktober 2017 volledig beter gemeld). Ze is ook weer gaan volleyballen.



In totaal hebben maar vijf afspraken plaats gevonden. Op 30-11-2016 staat de volgende les gepland. De begeleiding wordt dan hoogstwaarschijnlijk afgesloten, maar vervolgens wordt er wel één of

meerdere borgingslessen gepland om ervoor te zorgen dat ze niet in haar oude (foutieve) ruggebruik vervalt. De klachten die Gerrienne had wil ze nooit meer terug. En daar heeft zij zelf de meeste invloed op.

Gerben Geerdink, ZelfZorgInstructeur van STEP Nederland.