



Programma's bij rugklachten

Eenzijdige en zware houdingen veroorzaken bij werknemers veelvuldig rugklachten. Door het volgen van een individuele scholing en fysieke training leert de deelnemer de belasting in het werk en zijn eigen belastbaarheid beter op elkaar af te stemmen. Zo nodig wordt ook aandacht besteed aan een verantwoorde opbouw van de reïntegratie.

Doel

Doel van het individuele rugprogramma is de deelnemer inzicht te geven in gunstig houdings- en bewegingsgedrag. Klachten kunnen hierdoor worden verminderd en in de toekomst worden voorkomen.

Klachtengericht onderzoek

Voorafgaand aan het programma is door middel van een klachtengericht onderzoek al beoordeeld of deze interventie gewenst is. Een verslag hiervan wordt naar de bedrijfsarts en de leidinggevende gezonden. Als behandeling in het medische circuit gewenst is, zorgen we voor een behandelingsuggestie en een verslag van het onderzoek aan de huisarts.

Programma's bij rugklachten in de praktijk

De inhoud van het rugprogramma wordt aangepast aan de persoonlijke situatie van de deelnemer.

- *informatie overdracht*

We vinden het belangrijk dat de persoon inzicht krijgt in het ontstaan en voorkomen van rugklachten. Dit zal resulteren in beter gebruik van de rug in het werk en in privé-situaties.

- *bewegingsgedrag op het werk*

De wijze waarop mensen omgaan met hun rug is van grote invloed op het ontstaan van klachten. In de scholing zal daarom gedragstraining gericht op de werkplek plaatsvinden.

- *re-integratiebegeleiding*

Als er sprake is van verzuim door rugklachten kunnen we adviezen geven over de wijze waarop reïntegratie tot stand kan komen. Hierbij is de opbouw van uren, functie-inhoud en de gekozen werkmethode van belang.

- *werkplekonderzoek*

Omdat naast het bewegingsgedrag van de werknemer de werksituatie van belang is, zal zo nodig een werkplekonderzoek plaatsvinden. Bevindingen en aanbevelingen worden in een verslag verwerkt.

Resultaten

Impuls behaalt met deze programma's goede resultaten. De individuele benadering levert gunstige effecten op. Werknemers kunnen op korte termijn worden geholpen en het hanteren van de klachten verloopt beter dan voorheen. Ongeveer 80 % van de deelnemers is na afloop van het programma weer volledig arbeidsgeschikt. Dit percentage loopt op tot 90 % een half jaar later.