

## Rug en RSI trainingen

De trainingen zijn gebaseerd op recent wetenschappelijk inzicht op het gebied van reïntegratie bij chronische aspecifieke lage rugklachten en RSI.

Kernbegrippen zijn:

- Tijdcontingente aanpak, graduele opbouw van activiteiten binnen een afgesproken tijd niet op geleide van de pijn.
- Biopsycho sociale aanpak, aandacht besteden aan het geheel van factoren dat van invloed is op iemands functioneren. Dit zijn zowel lichamelijke, psychologische als sociale factoren.

De trainingen bestaan uit de volgende componenten:

- voorlichting en scholing.
- cognitieve en gedragsgerichte coaching.
- pijn en stressmanagement.
- advisering en training op de werkplek.
- myofeedback trainingen bij RSI.
- fysieke training van conditionele aspecten.

### Doel

Hervatten of behoud van arbeid zonder gezondheidsrisico's. Zelfvertrouwen kweken, verbeteren van zelfcontrole over de klachten, verminderen van pijnbelemmerend gedrag.

### Voor wie ?

De doelgroep is werknemers met lage rugklachten of RSI waarbij de klachten een optimaal functioneren verhinderen. Bij uitstek passend voor werknemers die regelmatig uitvallen met kans op dreigend langdurig verzuim.

### Duur

RSI trainingen: 4 maanden

Rugtrainingen: 3 maanden

### Intake

Voorafgaand aan de training wordt eerst een uitgebreide arbeids- en gezondheidsanamnese afgenomen, een orthopedisch functieonderzoek verricht en een spierspanningsmeting gedaan (s-EMG analyse). Hierna volgt een mentale en fysieke screening om te beoordelen of cliënt voldoet aan de insluitcriteria en voldoende gemotiveerd is.

## Unieke trainingen

Er wordt getraind volgens het Graded Activity principe, dit houdt in een graduele opbouw van mogelijkheden waarbij niet de pijn maar een verantwoorde uitbreiding van activiteitsniveau en werkhervatting centraal staat.

### Rugtraining

De rugtraining wordt samengesteld uit oefeningen die afgeleid zijn uit bewegingen die werkomstandigheden nabootsen.

Het accent wordt gelegd op functionele en specifiek taakgerichte oefeningen.

Bij training op de werkplek worden alle bewegingen en houdingen beoordeeld en risicofactoren besproken.

### RSI training

De oefeningen worden samengesteld om de balans tussen belasting en belastbaarheid te herwinnen.

Samen met de werknemer wordt ook getraind op de werkplek met spierspanningsmeters.

De werknemer krijgt het vertrouwen en de conditie terug die nodig zijn om het dagelijks werk weer veilig te kunnen uitvoeren. Vrijwel altijd kan echter al ruimschoots voor het einde van de training een aanvang gemaakt worden met gehele of gedeeltelijke werkhervatting.

### Praktische uitvoering

De bedrijfsarts, bedrijfsfysiotherapeut en trainerfysiotherapeut voeren de interventie uit. Er vindt overleg plaats met de werkgever en de betrokken werknemer, waar nodig ook met de huisarts, specialist en/of behandelaar van de werknemer. Door het nauwgezet volgen van de protocollen, waarin de werkwijze wordt beschreven, is een zorgvuldige begeleiding gegarandeerd. Een terugkeerplan wordt opgesteld samen met de bedrijfsarts, cliënt en betrokkenen op basis van een tijdsgebonden aanpak.

### Succes

De unieke werkplekgerichte oefenwijze, fysieke training in combinatie met een gedragsgerichte begeleiding en het nauwe contact tussen alle betrokkenen, garanderen een hoog slagingspercentage (85%).