

T: 020-61 94 588 - E: info@reat.nl - I: www.reat.nl

Deel 1. Graded Activity principes  
Deel 2. Myofeedback



**WELKOM**

Rayen Bindraban

Achmea Arbo 06-04-04

T: 020-61 94 588 - E: info@reat.nl - I: www.reat.nl

## Programma

- Principes Graded Activity
- Vragen en discussie
- Theoretische achtergrond Myofeedback
- Praktische demonstratie Myofeedback
- Vragen en discussie

T: 020-61 94 588 - E: info@reat.nl - I: www.reat.nl

## Graded Activity aanpak aanbevolen in de richtlijnen NVAB



T: 020-61 94 588 - E: info@reat.nl - I: www.reat.nl

## Wat is Graded Activity ?

- Historie en ontwikkeling
- Concreet uitgewerkt fysiek trainingsprogramma waarbij succesbeleving voorop staat en falen wordt vermeden.
- Operante principe, gezond gedrag bekrachtigen en niet ingaan op ongewenst (pijn) gedrag.
- Cognitieve principe, scholing-inzicht geven in gevolgen van bewegingsangst. Catastrofale en irreële gedachten uitbannen.

T: 020-61 94 588 - E: info@reat.nl - I: www.reat.nl

## Kenmerken Graded Activity

- Tijdcontingent vooraf haalbare doelen afspreken.
- Focus op mogelijkheden i.p.v. beperkingen.
- Stapsgewijs werk en trainings belasting verhogen.
- Werkomgeving wordt betrokken bij deze aanpak.
- Opbouw begint op belastingsniveau dat niet bedreigend is voor cliënt.
- Er wordt veelal gestuurd op copinggedrag en cognities.

T: 020-61 94 588 - E: info@reat.nl - I: www.reat.nl

## Doelen Graded Activity

- Primair uitbreiden activiteitsniveau en tijdscontingente werkhervatting.
- Verminderen van belemmerend pijngedrag of beweging vermijdingsgedrag.
- Verbeteren van kennis en inzicht over belasting en belastbaarheid.
- Stimuleren eigen verantwoording en zelfredzaamheid.

**Pijnvermindering is geen doel**



## Randvoorwaarden

- Vrijwilligheid, motivatie en medewerking van cliënt.
- Arts-cliënt-werkgever-behandelaar zijn het eens over diagnose en aanpak.
- Deskundigheid en vaardigheid van behandelaar.



## Criteria Graded Activity

### Uitsluitcriteria:

- Specifieke rugklachten (red flags), infecties, tumoren, inflammatoir reuma, enstige kraakbeendefecten etc.
- Ernstig psychische problemen, arbeidsconflicten en lopende claims.

### Insluitcriteria:

Aspecifieke klachten van het bewegingsapparaat (RSI-LBP-Whiplash) en chronische pijnsyndromen waarbij pijngedrag leidt tot arbeidsverzuim.