

## Tekst presentatie Graded Activity principes

### Graded Activity aanpak aanbevolen in de richtlijnen van NVAB.

In de richtlijnen voor Lage-Rugklachten en die van Klachten aan arm, schouder of nek (RSI) wordt veelvuldig verwezen naar een Graded Activity aanpak.

Graded Activity wordt aangeduid als een oefenprogramma waarbij de intensiteit van de oefeningen geleidelijk wordt opgevoerd, los van pijnklachten of beperkingen van een cliënt.

Dit is deels waar maar een simpele voorstelling en ik hoop dat na mijn presentatie de kracht van deze aanpak wat duidelijker wordt.

### Wat is Graded Activity ?

Graded Activity is een gedragsmatige en fysieke trainingsprogramma gebaseerd op operante en cognitieve leerprincipes.

- Operante leerprincipes, gezond gedrag wordt aangeleerd en positief bekrachtigd en op ongewenst gedrag (b.v. pijngedrag) wordt niet ingegaan.
- Cognitieve principes, scholing en inzicht geven in gevolgen van vermindering van beweging. Catastrofale gedachten en irreële gedachten uitbannen.

Deze principes worden verwerkt in een uniek fysiek trainingsprogramma, waarbij tegelijkertijd ook gewerkt wordt aan verbeteren van conditionele aspecten en arbeidsspecifieke vaardigheden.

De term **Graded Activity** werd in 1992 in de Zweedse Volvo fabrieken geïntroduceerd door Lindström, hij deed wetenschappelijk onderzoek naar werknemers met chronische lage rugpijn. Lindström onderwierp ze aan een fysiek trainingsprogramma in combinatie met scholing en een "operante aanpak".

Resultaat was dat bij begeleiding volgens de Graded Activity methodiek de werknemers gemiddeld 5 weken eerder weer volledig op hun eigen werkplek inzetbaar waren en in de daaropvolgende twee jaar het verzuim als gevolg van a-specifieke rugklachten significant minder was.

Deze succesvolle methode is recent toegepast aan de Nederlandse situatie. Bart Staal is in december 2003 gepromoveerd op zijn Graded Activity onderzoek bij KLM medewerkers op de afdeling bagagetransport en het resultaat gaf een vergelijkbaar beeld te zien.

### Kenmerken van Graded Activity

- Tijdcontingent wordt er vooraf haalbare doelen afgesproken.

We spreken samen af hoe we training en werkhervatting gaan oppakken, dit gaat volgens een vast concept, cliënt mag niet meer of minder doen dan afgesproken ook al heeft hij meer of minder klachten. **Pijn is geen beperking voor werkhervatting**, (bij RSI kan de pijn soms nog vele jaren aanhouden).

- Focus op mogelijkheden i.p.v. beperkingen.

Als cliënt moeite heeft met langer dan 30 minuten zitten of typen dan wordt naar mogelijkheden gezocht dat hij iedere 25 minuten mag opstaan en wat anders kan gaan doen i.p.v. wachten tot hij 2 uur lang achterelkaar kan werken.

- Stapsgewijze belasting verhogen van training en werkbelasting.

In hele kleine stapjes wordt zowel trainingsbelasting als werkbelasting opgebouwd, dit biedt mogelijkheden om bij onevenredige klachtenverergering weer een klein stapje terug te doen of een stabilisatieperiode op te bouwen. Cliënt ontwikkeld hierdoor zelfvertrouwen dat ondanks pijn nog veel mogelijk is.

- Werkomgeving wordt betrokken bij deze aanpak.

Het is natuurlijk van belang dat we medewerking krijgen van de werkomgeving. Het doen van een werkbelastingsonderzoek is essentieel. Vaak is het moeilijk om voor een paar uur te werken of iets passend te verzinnen, men ziet de medewerker het liefst nog iets langer wegblijven om daarna weer volledig aan de slag te gaan.

(Vervolg op blad 2)

- Opbouw begint op belastingsniveau dat niet bedreigend is voor cliënt.

Er wordt vooraf een baseline meting gedaan en de trainingsbelasting begint meestal op 70%, zodat cliënt zeker niet het gevoel krijgt dat hij teveel doet in de startfase.

- Er wordt veelal gestuurd op copinggedrag en cognities.

Het is erg belangrijk om informatie te geven dat er niets “stuk” is in de rug en dat pijn niet altijd betekend dat er iets mis is, en dat rust geen oplossing is.

### **Graded Activity Doelen**

Doelstelling is het verhogen van activiteiten niveau, bevorderen van gezond gedrag en het verminderen van pijngedrag.

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

### **Pijn vermindering is niet het doel van de behandeling.**

Met Graded Activity ga je gedrag beïnvloeden en conditie verbeteren.

### **Randvoorwaarden**

- Vrijwilligheid, motivatie en medewerking bij de werknemer.

Graded Activity aanpak werkt alleen als de cliënt ook accepteert dat hij reïntegreert terwijl er nog significante klachten en beperkingen aanwezig zijn en het nut van deze aanpak inziet, dit vergt veel uitleg.

- Arts-cliënt-werkgever en behandelaar zijn het eens over de diagnose en aanpak.

Alle neuzen moeten in één richting. Bij tegenstrijdige adviezen ontstaat er twijfel bij de cliënt (b.v. huisarts adviseert rust en wij adviseren beweging om chroniciteit te voorkomen).

- Deskundigheid en vaardigheid van behandelaar.

Niet iedere fysiotherapeut is geschoold in de principes van Graded Activity en klachten worden helaas nog teveel door mijn collega's gemedicaliseerd en op stoornisniveau behandeld.

### **Toepassingen Graded Activity**

Graded Activity methodiek is toepasbaar bij meerdere aandoeningen van het bewegingsapparaat.

- Aandoeningen met chronische pijnen waar er geen relatie meer is tussen pijn en weefselschade.
- Als cliënt pijngedrag en irreële bewegingsangst vertoont, met als gevolg verzuim en vermindering van activiteiten niveau.

### **Criteria Graded Activity**

#### **Uitsluitcriteria**

- Specifieke rugklachten, duidelijk sprake van een relatie tussen pijn en weefselschade, bv infecties, tumoren, inflammatoir reuma, ernstige kraakbeen defecten.
- Ernstige psychische problemen, arbeidsconflicten of lopende schadeclaims.

#### **Insluitcriteria**

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

Rayen Bindraban, fysiotherapeut en reïntegratie trainer.