

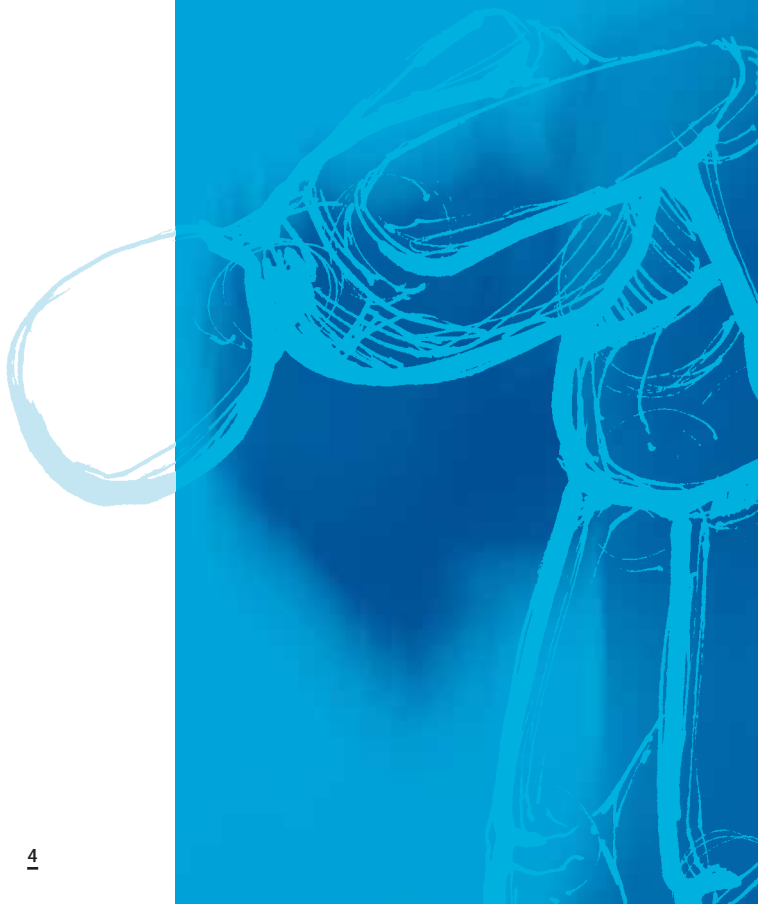
A background image of a rugby player in action, wearing a blue jersey and white shorts, running with the ball. The image is split vertically into a red left half and a blue right half. A large, dark blue letter 'R' is positioned on the left side, partially overlapping the red and blue areas. The word 'rugboekje' is written in white lowercase letters across the middle of the 'R' and the blue background. The text 'Wat kun je zélf doen om rugklachten te voorkomen' is written in red lowercase letters on a white background strip that runs horizontally across the middle of the page.

rugboekje

Wat kun je zélf doen om
rugklachten te voorkomen

inhoud

Rugklachten	5
Rugklachten; Hoe kom je eraan?	
• Zwaar tillen	11
• Verkeerde houding	19
• Stress	27
Rugklachten; Wat kun je eraan doen?	
• Ontspanning	31
• Sport	32
• Oefeningen	34
• Thuis alert	39
Toch nog rugklachten?	44





Rugklachten

Als je werkt in de gezondheidszorg wordt je rug vaak zwaar belast. In dit boekje vind je informatie over hoe de klachten kunnen ontstaan, hoe je ze kunt voorkomen en wat je moet doen als je ondanks alles klachten hebt.

Helaas is A het goede antwoord.

Rond 60% van de zorgverleners heeft het laatste jaar last van de rug gehad.

Waarom zo'n boekje? Is dat dan nodig? Zijn er zoveel zorgverleners die last hebben van de rug?

Wat denk je?


A. 60%

B. 50%

C. 40%

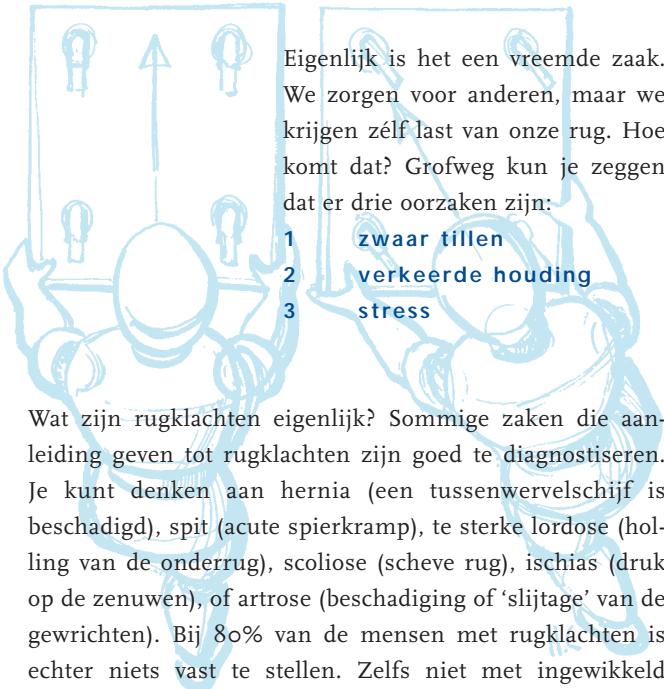
D. 30%

Dat is bijna twee keer zoveel als het landelijk gemiddelde. En dan hebben we het nog niet gehad over andere klachten die ook veel voorkomen, zoals nek- en schouderklachten.



Ongeveer eenderde van het ziekteverzuim in de zorg komt door klachten aan het bewegingsapparaat. Met name rugklachten komen veel voor. Feitelijk is het probleem nog groter dan deze cijfers doen vermoeden. Negen van de tien zorgverleners werken namelijk gewoon door met de klachten en meldt zich niet ziek.

Gedachten als: ‘het gaat wel weer over’; ‘ik zal toch weer aan het werk moeten’; ‘het is zo druk op de afdeling’ en ‘ik word niet direct vervangen, dus moeten mijn collega’s het opvangen’, spelen vaak een rol. Dat kan een keer mis gaan.



Eigenlijk is het een vreemde zaak. We zorgen voor anderen, maar we krijgen zélf last van onze rug. Hoe komt dat? Grofweg kun je zeggen dat er drie oorzaken zijn:

- 1 zwaar tillen
- 2 verkeerde houding
- 3 stress

Wat zijn rugklachten eigenlijk? Sommige zaken die aanleiding geven tot rugklachten zijn goed te diagnostiseren. Je kunt denken aan hernia (een tussenwervelschijf is beschadigd), spit (acute spierkramp), te sterke lordose (holing van de onderrug), scoliose (scheve rug), ischias (druk op de zenuwen), of artrose (beschadiging of 'slijtage' van de gewrichten). Bij 80% van de mensen met rugklachten is echter niets vast te stellen. Zelfs niet met ingewikkeld onderzoek.

Je hoort wel eens dat het iemand in de rug schoot, toen hij bijvoorbeeld alleen een kopje koffie van een tafeltje tilde. De klachten komen natuurlijk niet door dat kopje koffie. Na jarenlange overbelasting kan dit net de druppel zijn, die de emmer doet overlopen.

Het gevaar bestaat dat gedacht wordt dat de klachten dus ‘tussen de oren zitten’. Maar het tegenovergestelde komt ook voor. Soms zijn er flinke afwijkingen, maar heeft de persoon in kwestie nergens last van.

jarenlange overbelasting



Rugklachten; Hoe kom je eraan?


- zwaar tillen
- verkeerde houding
- stress

Zwaar tillen

In de zorg wordt zwaar en veel getild. We tillen niet alleen onze cliënten, maar bijvoorbeeld ook waszakken, vloeistofzakken of zuurstofcilinders. Hoeveel kilo zou je eigenlijk mogen tillen om je rug niet te zwaar te belasten?



Uit onderzoek naar de maximale belasting van je rug blijkt, dat je onder ideale omstandigheden maximaal 23 kilo mag tillen. In de zorg tillen we meestal niet onder optimale condities. Cliënten kunnen meewerken, maar ook tegenwerken, pijn hebben of spastisch zijn. Vaak ontbreekt ook de ruimte om goed te kunnen tillen.



Maak afspraken over hoe je de cliënt verplaatst. Iedereen weet dan waar hij aan toe is. De cliënt is dan minder bang en kan beter meehelpen. Leg de afspraken vast in het dossier of op een speciaal formulier zoals bijvoorbeeld het Transferprotocol®.

Steeds meer zorginstellingen in ons land hanteren daarom een grens van maximaal 15 kilo. Méér zou er niet getild moeten worden, maar het is niet eenvoudig om dit ook in de praktijk te brengen.



tilhandelingen

In de praktijk betekent dit dat het tillen van onze cliënten steeds meer tot het verleden moet gaan behoren. Alle cliënten en ook de meeste kinderen zitten boven de grens van 15 of 23 kilo. Als we in staat zijn onze cliënten zoveel mogelijk te activeren, scheelt ons dat niet alleen kilo's, maar dragen we ook bij aan de zelfredzaamheid. Als dat niet (meer) mogelijk is, wordt het consequent gebruiken van tilliften en andere hulpmiddelen noodzakelijk.

Gemiddeld vindt de helft van de tilhandelingen plaats in bed. Dat los je niet eenvoudig op met een tillift. Een goede manuele techniek (waarbij de cliënt zo actief mogelijk is!), een rol- of glijhulpmiddel en een elektrisch hoog-laag bed zijn essentiële onderdelen van de optimale oplossing.

Het is niet eenvoudig om de normen voor tillen in praktijk te brengen. Als zorgverlener heb je een sleutelrol. Gebruik de hulpmiddelen die je werkgever ter beschikking heeft gesteld. Als er hulpmiddelen ontbreken, ongeschikt of in onvoldoende mate aanwezig zijn, bespreek dat dan met je leidinggevende. Dat geldt ook als je niet genoeg tijd of ruimte hebt. Je leidinggevende is de eerst verantwoordelijke om je te helpen. In steeds meer instellingen houden speciale Arbo- en tilcommissies zich hiermee bezig. Laat je ideeën en kritiek horen. Als niemand wat zegt, gebeurt er niets.







verkeerde houding

Uit onderzoek blijkt dat veel zorgverleners een kwart van hun werktijd in een voorovergebogen of gedraaide houding werken. Dat is erg lang en ook erg belastend. Als je in een voorovergebogen houding staat, blijven je spieren lang aangespannen en komt er een hoge druk op de tussenwervelschijven. Na één minuut krijgen de meeste mensen al problemen. Je spieren verkrampen en je voelt een zeurende pijn opkomen.

Verkeerde houdingen komen in de zorg erg veel voor. Denk maar aan het verzorgen van een wond, het werken aan een lage medicijnkar, het douchen van een cliënt of gewoon het praten met iemand die in een rolstoel zit.

Wat kunnen we doen aan verkeerde houdingen? Je kunt uiteraard zelf zoveel mogelijk proberen te letten op je houding. Zorg er altijd voor dat de afstand tussen jou en hetgeen waar je mee bezig bent zo klein mogelijk is. Op die manier belast je je rug zo min mogelijk. Soms biedt een speciaal hulpmiddel een uitkomst. Zoals bijvoorbeeld: een aankleedtafel die hoog genoeg is, een hoog-laag bed of een hoog-laag bad.



Hoeveel kilo drukt er op de rug van de zorgverlener?

frisdrank. Dat houdt geen rug lang vol.

Dat is ongeveer gelijk aan negen kratten

Er drukt maar liefst 180 kilo op de rug.



verkeerde



houdingen

Wist je dat het wassen op een niet in hoogte verstelbare douchestoel voor je rug en nek de meest belastende manier is? Ook als je het vergelijkt met het wassen op bed, een brancard of bad? Wat is de minst belastende manier?

Antwoord: de in hoogte verstelbare en verrijdbare douchestoel





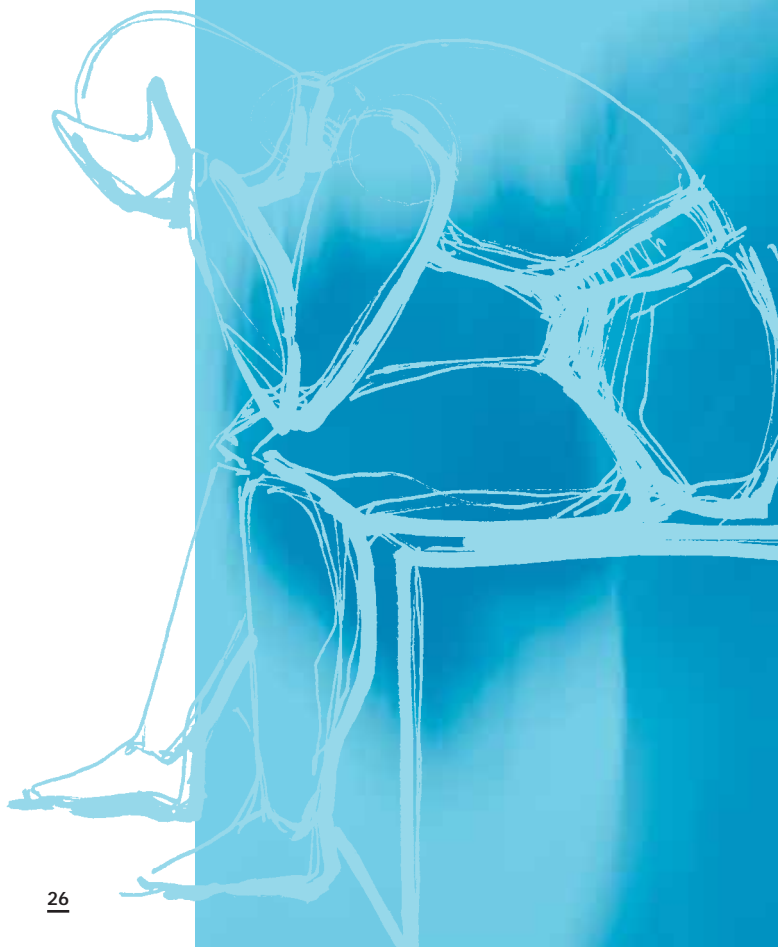
juiiste



houdingen

Let goed op je houding. Zorg ervoor dat de afstand tussen jou en waar je mee bezig bent zo klein mogelijk is.







stress

Veel zorgverleners zien stress en werkdruk als een oorzaak van rugklachten. In de zorg word je geconfronteerd met ziekte, handicaps en de dood. Pijnlijke, soms uitzichtloze situaties, die je niet in de koude kleren gaan zitten. De huidige werkdruk kan het moeilijk maken om op een gezonde manier om te gaan met de psychische druk die je werk met zich meebrengt.

Daarnaast moet je je werk vaak combineren met de zorg voor kinderen of anderen thuis. Daardoor heb je zelden echt rust. Ook onregelmatig werk, eventuele spanningen in je team of misschien gebrek aan waardering voor je werk kunnen meespelen.

Maar krijg je nou echt rugklachten van dit soort dingen? Nee. Wél neemt je belastbaarheid af; je kunt gewoon minder aan. Als je 'gestresst' bent en je moet óók veel in verkeerde houdingen werken, kan het sneller in je rug schieten.

Blijf niet rondlopen met dit soort spanningen. Maak er werk van. Bespreek het thuis, in je team of met je leidinggevende. Wacht in ieder geval niet tot het te laat is.





Rugklachten; Wat kun je eraan doen?

- ontspanning
- sport
- oefeningen
- thuis alert

ontspanning

Een ontspanningsoefening neemt de oorzaak van stress natuurlijk niet weg, maar het kan wel heel lekker zijn. Het brengt de spieren in je rug ook tot rust. Het gevoel van vermoeidheid en spanning kan daardoor minder worden. Dat is goed voor je rug.

● ● ● ● ● ● ● ●

Probeer maar eens na een dienst een tijdje te gaan liggen als op dit plaatje.



sport

Je buik- en rugspieren zorgen er niet alleen voor dat je je romp kunt bewegen. Ze vormen ook een natuurlijk korset voor je wervelkolom. Daarom is het belangrijk je spieren in conditie te houden. Bij veel gezonde tiltechnieken gebruik je ook je beenspieren. Het is belangrijk dat je beenspieren sterk genoeg zijn én een belasting lang genoeg vol kunnen houden. Training en sporten kunnen dus zeker geen kwaad.

Als je wilt sporten bij een vereniging, kun je meestal wel een vaste vrije avond krijgen. Zo kun je een sportclub combineren met je onregelmatige werk. Je kunt natuurlijk ook naar een fitnesscentrum gaan op momenten dat het jou uitkomt of voor een sport kiezen die je niet per se in teamverband hoeft te doen.

Welke sporten kiezen zorgverleners?

1. zwemmen
2. aerobics
3. tennis
4. conditietraining
5. fitness
6. jazzballet
7. badminton
8. fietsen
9. joggen
10. volleybal

Oefeningen

De drie oefeningen die op de volgende pagina staan afgebeeld, zijn geschikt om belangrijke spieren te trainen en soepel te houden. Lees voordat je gaat oefenen de Zes Oefen Tips die hiernaast staan nog even door.

Oefen tips

Zes Oefen Tips:

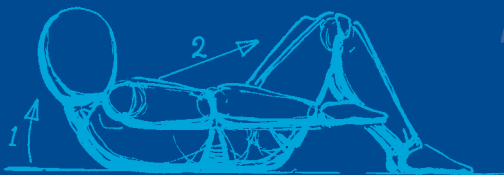
1. Oefen op een stevige en comfortabele ondergrond, dus geen bank of zachte matras.
2. Blijf altijd rustig doorademen, ook bij de buikspieroefening.
3. Beweeg rustig en gelijkmatig, niet met rukjes en ook niet verend.
Forceer niets.
4. Stop met oefenen op het moment dat je pijn krijgt of wanneer de pijn erger wordt. Vraag dan advies aan je huisarts of fysiotherapeut.
5. Als je op je rug ligt, zorg dan dat je onderrug plat tegen de onderlaag ligt en daar ook blijft liggen tijdens de oefening.
6. Bouw de oefeningen voorzichtig op. Dat levert meer resultaat op en het is beter voor je rug.



De ontspannings- en rekoefening



De rekoefening hamstrings




De buikspieroefening

Probeer je kin op je borst te brengen en 'rol' jezelf dan verder op, totdat je schouderbladen net van de grond loskomen. Zorg dat je onderrug blijft liggen. Ga niet verder. Dat is niet nodig. Het is al best een zware oefening en je kunt je rug te veel gaan belasten. Houd dit zes tellen vol, adem rustig door en ga weer liggen. Probeer het een keer of zes te doen. Als dat niet lukt, houd je gewoon op. Forceer niets. Als het goed gaat, probeer je elke dag een beetje meer te oefenen.





thuis alert



Niet alleen op je werk, maar ook thuis kun je rugklachten oplopen. Verkeerd tillen, ver reiken of vooroverstaan, niet goed of te lang zitten (in de auto, voor de TV of computer!), of het dragen van kleine kinderen, kunnen invloed hebben op je rug. Je werkgever kan je niet helpen dit te verbeteren. Dat zul je zélf moeten doen.



verkeerde



houdingen

Omdat de situaties thuis erg divers zijn, zul je alert moeten zijn op een goede houding als je klachten wilt voorkomen. Als je al last van je rug hebt, zul je automatisch al beter op je houding letten. Je ondervindt namelijk meteen hinder als je het niet doet.



juiste



houdingen

Let goed op je houding. Zorg ervoor dat de afstand tussen jou en waar je mee bezig bent zo klein mogelijk is.






toch nog rugklachten?

Als je ondanks alles toch nog rugklachten hebt, blijf dan niet te lang doorlopen met de pijn. Even kort ziekmelden is soms beter dan wachten tot het te laat is. Maar blijf wel bewegen.

Beweging zorgt ervoor dat je eerder van je klachten af bent. Doe het wel rustig aan. Zwemmen, fietsen of wandelen zijn dan prima activiteiten. Als de pijn ondraaglijk is of langer dan een week aanhoudt, is het verstandig om je huisarts te raadplegen. Doe dat ook als de pijn uitstraalt naar je been of tot onder je knie voelbaar is.



Ga niet op dezelfde voet verder, als de pijn weer over is. Bespreek welke zaken er in jouw werk hebben geleid tot de klachten. De bedrijfsarts, je huisarts, je leidinggevende en de Arbo-coördinator kunnen dan actie ondernemen. Want het voorkomen van rugklachten is nog altijd een gedeelde verantwoordelijkheid.



Colofon

Dit boekje is onderdeel van de campagne 'Gezonder zorgen' van Sectorfondsen Zorg en Welzijn.

Heeft u inhoudelijke vragen dan kunt u bellen met LOCOMotion: 0342 - 422 623 (www.locomotion.nu). Extra exemplaren kunnen worden besteld bij de Afdeling Verkoop, SpectraFacility bv. te Utrecht, fax: 030 - 273 94 54, o.v.v. publicatienummer 999.104. Het rugboekje kost f 1,-.

Auteurs

LOCOMotion, drs. Nico E. Knibbe & drs. Hanneke J.J. Knibbe, Bennekom

Productie en redactie

HDtt Public Relations, Nijmegen

Vormgeving en opmaak

Nies & Partners BNO, Suzanne Menheere, Nijmegen

Druk

Drukkerij Janssen Print, Nijmegen

Fotografie

Harrie Timmermans, Gerard Verschooten, Roel Visser

Illustraties

Herman Coppus, Ravenstein

Ongewijzigde tweede druk

© 2001 Sectorfondsen Zorg en Welzijn

Postbus 9696, 3506 GR Utrecht

Als je werkt in de gezondheidszorg wordt je rug vaak zwaar belast. In dit boekje vind je informatie over hoe de klachten kunnen ontstaan, hoe je ze kunt voorkomen en wat je moet doen als je ondanks alles klachten hebt.

