



Programma's bij nek-, schouder- en armklachten

In het ontstaan van nek-, schouder- en armklachten spelen meerdere aspecten een rol, zoals de inrichting van de werkplek, werkdruk, op tijd pauzeren, stress, de houding etc. Om deze klachten adequaat te behandelen blijkt aandacht voor al deze aspecten noodzakelijk. In het programma dat Impuls biedt, wordt naast een directe afname van de klachten ook gestreefd naar het voorkomen van klachten op lange termijn.

Doel

Het doel van de begeleiding is klachten te verminderen en door een structurele gedragsverandering te voorkomen dat de problemen zich na het herstel opnieuw gaan voordoen.

Klachtengericht onderzoek

Voorafgaand aan het programma is door middel van een klachtengericht onderzoek al beoordeeld of inzet van dit programma gewenst is. De onderzoekende fysiotherapeut stelde vast wat de oorzaak is van de klachten is en welke behandelingen al hebben plaatsgevonden. Op basis van het onderzoek werd een programma samengesteld, dat bestaat uit één of meerdere van de hieronder genoemde onderdelen.

Programma's bij nek-, schouder- en armklachten in de praktijk

Onze programma's kunnen uit de volgende onderdelen bestaan:

- *aanleren ontspanningstechnieken in combinatie met spierspanningmetingen*

Een ontspannen houding tijdens het werken blijkt essentieel. We leren de cliënt ontspanningstechnieken en een gezonde houding tijdens het werken aan. We maken hierbij gebruik van apparatuur waarmee we de spierspanning kunnen meten. De volgende onderdelen komen aan de orde: bewustwording van spierspanning, een gezonde werkhouding aanleren en goed bewegingsgedrag inslijpen.

- *rekkingoefeningen*

We zullen de medewerker rekkingoefeningen aanleren die gericht zijn op het leniger maken van de gebieden waar de lichamelijke klachten zich manifesteren.

- *werkplekonderzoek*

Een goede inrichting van de werkplek speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van klachten. Daarom wordt een werkplekonderzoek uitgevoerd. Tijdens het onderzoek zal zoveel mogelijk worden geprobeerd de goede opstelling te bewerkstelligen.

- *re-integratie en werksituatie*

Organisatie van het werk, verdeling van werk- en rusttijden, omgaan met stressfactoren, opbouwen van de werkzaamheden na afwezigheid etc. zijn aspecten die ook op termijn een belangrijke rol spe-

len. Alleen als hiermee zorgvuldig wordt omgegaan kan herhaling van klachten worden voorkomen.

- *begeleiding zorgproces*

Impuls coördineert het zorgproces. Een juiste mix en timing van interventies is van groot belang. De begeleider van Impuls is hiervoor het aanspreekpunt. Overleg met huisarts en overige (para)medici kan hierbij van belang zijn.

- *reconditionering*

Soms kan het nodig zijn de belastbaarheid van de persoon te vergroten. In dat geval wordt getraind onder begeleiding van een fysiotherapeut in een goed geoutilleerd fitnesscentrum. Afhankelijk van de aard van de klachten en de lichamelijke conditie kan de trainingsperiode variëren van twee maanden tot een half jaar.

- *begeleiding stoelenkeuze*

Mensen met lichamelijke klachten zitten vaak niet prettig op een 'gewone' bureaustoel. Vaak levert de keuze voor een dergelijke aangepaste stoel problemen op, omdat deze specifieke kennis vereist. Impuls beschikt over een ruimte waar meerdere typen stoelen van verschillende merken staan opgesteld. Er kan een gedegen stoelkeuze worden gemaakt, waarna de stoel enige tijd op proef gebruikt kan worden.

- *programma's*

We kennen vijf programma die in duur van de begeleiding oplopen. Uiteraard wordt bij de inrichting hiervan sterk rekening gehouden met de situatie van de deelnemer. In onze prijslijst komt u de vijf programma's tegen waarbij de begeleidingstijd toeneemt en de inhoud van de programma's varieert.

Resultaten

De resultaten van deze integrale aanpak zijn zeer positief. Men geeft aan zich veel bewuster te zijn van de manier van werken en van de werkhouding. Ongeveer 80 % van de deelnemers is na afloop van het programma weer volledig arbeidsgeschikt. Dit percentage loopt op tot 90 % een half jaar later.