



Reconditioneringsprogramma

Lichamelijke klachten, stressklachten en hoog verzuim zijn meestal uitingen van een verstoorde balans tussen belasting en belastbaarheid. Aandacht aan de belasting in werk en privé-situaties is daarom van wezenlijk belang. Daarnaast is het zinvol om de kracht en conditie op peil te brengen om het verloren evenwicht te herstellen. Een reconditioneringsprogramma is daarvoor een geschikte interventie.

Doel

Reconditionering (medische fitness) heeft tot doel de balans in belasting en belastbaarheid te herstellen en te komen tot duurzame re-integratie. Deze interventie wordt door Impuls veelvuldig ingezet als onderdeel van een totaal re-integratieplan. Nadat een cliënt met rugklachten bijvoorbeeld een rugscholing heeft doorlopen en de werksituatie ergonomisch is verbeterd, kan een reconditioneringsprogramma wenselijk zijn.

Klachtengericht onderzoek

Voorafgaand aan de reconditionering heeft Impuls reeds door middel van een klachtengericht onderzoek bepaald of het inzetten van dit programma zinvol is. Voor personen met bijvoorbeeld klachten van het houding- en bewegingsgestel, slechte conditie en psychische problemen kan het inzetten van een belastbaarheid verhogend programma zinvol zijn.

Reconditionering in de praktijk

- *medische screening*

Voordat de trainingen kunnen worden gestart, zullen specifieke metingen worden verricht. Onderdelen van deze trainingsgerichte intake kunnen zijn: het meten van bloeddruk, conditie, kracht, coördinatie, vetpercentage en lenigheid.

- *individueel trainingsprogramma*

Op basis van de medische screening wordt een speciaal op de persoon gericht oefenschema gemaakt ter vermindering van de lichamelijke klachten.

- *training*

Elke training zal starten met een warming-up waarbij de belasting rustig en verantwoord wordt opgebouwd. De kern van de training zal bestaan uit algemene duurtraining (fietsen, roeien, steppen, lopen), krachttraining en lenigheidstraining. De training zal worden afgerond met een cooling down.

- *organisatie*

De trainingen zullen tweemaal per week plaatsvinden. De duur van het programma is 3 maanden. Zonodig kan het programma verlengd worden.

- *effectmeting*

Op basis van de effectmetingen zorgen de begeleiders voor bijsturing van de trainingsopbouw en wordt geëvalueerd of de gestelde doelen zijn bereikt.

Resultaten

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat reconditionering een gunstige invloed kan hebben. Na afronding van onze programma's blijkt een ruime meerderheid van de deelnemers duidelijke afname van de lichamelijke klachten (zoals rug-, nek-, schouder- en hoofdpijnklachten) te ondervinden. Bovendien doen zich aantoonbare verbeteringen voor bij psychische aspecten zoals angsten, depressies, inefficiëntie en slaapstoornissen. Een door Impuls opgezet fitnessproject werd geëvalueerd door de Universiteit Tilburg. Hieruit bleek dat het verzuim onder mensen die regelmatig aan het programma deelnamen, daalde met maar liefst ruim 70%.