



Werkplekonderzoek met spierspanningmeting

Het werken in ergonomisch ongunstige situaties in combinatie met een te hoge spierspanning kan leiden tot verschillende klachten van rug, nek, schouders en armen. In het ontstaan van overbelasting-klachten zoals R(epetitive) S(train) I(njury) spelen meerdere aspecten een rol. De inrichting van de werkplek, werkdruk, onvoldoende pauzeren, stress etc. heeft een belangrijke invloed. Vaak vertalen deze aspecten zich in een gespannen houding. Vooral het optrekken van de schouders is hier een bekend voorbeeld van. Door zowel aandacht te besteden aan de werkplekinrichting als aan het ontspannen leren werken kan escalatie van beginnende klachten voorkomen worden.

Doel

Door het aanleren van een meer ontspannen manier van werken met behulp van spierspanningmetingen wordt ernaar gestreefd lichamelijke klachten ten gevolge van werkzaamheden terug te dringen of te verminderen. Daarnaast heeft de begeleiding tot doel de ergonomische aspecten van de werkplek te beoordelen en suggesties ter verbetering te formuleren.

Werkplekonderzoek met spierspanningmeting in de praktijk

Impuls biedt begeleiding die gericht is op mensen met (beginnende) nek-, schouder-, arm- en rugklachten. De persoon wordt met twee elektroden aangesloten op de spierspanningapparatuur. Hiervan voelt de persoon niets. Deze elektroden geven signalen door waarbij op een beeldscherm de spierspanning zichtbaar wordt. In de praktijk komen de volgende onderdelen aan de orde:

- *bewustwording van spierspanning*
Tijdens de sessie wordt de aard van de klachten besproken. Op basis van dit gesprek stellen we vast op welke plekken op het lichaam de elektroden worden bevestigd. Daarna brengen we de spierspanning in beeld tijdens bijvoorbeeld het werken met de computer of tijdens andere taken. Hierdoor kan de betrokkene zien of er sprake is van onnodige of ongunstige spanning in het lichaam.
- *aanleren gezonde werkhouding*
We vervolgen met het aanleren van een ontspannen werkhouding. Het gebruik van de meetapparatuur geeft hier ondersteuning aan. De grafiek op het beeldscherm en een akoestisch signaal geven de medewerker voortdurend informatie over het aan- en ontspannen van de spiergroepen.
- *werkplekonderzoek en verslag*
Daarnaast zullen onderwerpen besproken worden zoals: de instelling van de verschillende meubelen (de stoel, de tafel en de opstelling van het beeld-

scherm), evenals de plaatsing van hulpmiddelen zoals telefoon en documenthouder bij beeldschermwerk. Ook kan bijvoorbeeld de lichaamshouding tijdens andersoortige werktaken worden beoordeeld. Vervolgens worden adviezen in een verslag op een rij gezet om de ergonomie van de werksituatie te optimaliseren. In kort bestek wordt verder aandacht besteed aan gedragsaspecten. Hierbij moet gedacht worden aan voorlichting over de verdeling van werk en pauzes, de duur van het werken en het combineren met andere werkzaamheden.

- *vervolg*
Graag houden we met u contact over de vorderingen en effecten van de voorgestelde verbeteringen. Het is belangrijk te zorgen dat de aanpassingen in een duidelijk tijdschema plaatsvinden en het effect wordt getoetst.

- *mobiele apparatuur*
Om het gezonde gebruik van het lichaam verder te trainen, kan eventueel gebruik gemaakt worden van mobiele spierspanningmeetapparatuur. De betrokkene kan dit hulpmiddel gebruiken om de aangeleerde technieken verder in te slijpen. De apparatuur zorgt er dan voor, dat de cliënt bij alles wat hij doet, terugkoppeling krijgt over de gemeten spierspanning.

Resultaten

Bij mensen met niet al te uitgebreide klachten is deze interventie effectief. Het biedt een aanzet tot bewustwording van de houding tijdens het werk en daarbij tot herstel van de overbelaste lichaamsgebieden. Bij ernstiger klachten is een intensiever traject vaak noodzakelijk.

Organisatie

Het onderzoek vindt plaats op de werkplek van de werknemer. Na afloop ontvangt de leidinggevende een schriftelijk verslag van onze bevindingen.