

Bevorder duurzame inzetbaarheid met Humane Ergonomie

Humane Ergonomie is de preventie van fysieke overbelasting door de mens zelf.

Humane Ergonomie leert mensen hoe zij zelf op 3 manieren fysieke overbelasting kunnen voorkomen:

1. Door hun lichaam veilig te gebruiken;
2. Door ergonomische hulpmiddelen te dragen die:
 - * Onveilig lichaamsgebruik voorkomen;
 - * Veilig lichaamsgebruik aanleren.
3. Ergonomische hulpmiddelen te gebruiken die niet aan het lichaam worden gedragen.

Voorbeeld Humane Ergonomie en rugklachten*

Humane Ergonomie leert mensen enerzijds veilig ruggebruik aan (afb. 1) en realiseert anderzijds direct veilig ruggebruik met ergonomische hulpmiddelen die al dan niet aan het lichaam worden gedragen. Beide zijn er op gericht om mensen zelf fysieke overbelasting te leren herkennen en te leren voorkomen.

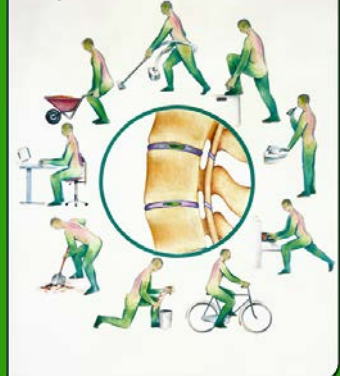
Met Humane Ergonomie leert men veilig met de rug om te gaan en zo:

1. Rugklachten te voorkomen;
2. Voor snel herstel te zorgen bij beginnende rugklachten;
3. Herhalingen van rugklachten te voorkomen;
4. Verergering van rugklachten te voorkomen;
5. Vermindering van pijn en functiebeperking bij chronische rugklachten te realiseren.

Bukken, Tillen, Zitten, Knielen

Ja

Afb. 1



Hiemee voorkom je rugklachten
Hiermee los je rugklachten snel op

STEP

Waarom is veilig ruggebruik bij rugklachten zo belangrijk

Als mensen met rugklachten niet weten hoe zij veilig met hun rug moeten omgaan, dan dreigt bij iedereen in de tijd een spiraal van negatieve effecten te ontstaan op de ruggezondheid en duurzame inzetbaarheid in de werkzaamheden.

Zonder kennis van hoe veilig met de rug om te gaan, rollen mensen in de loop der tijd heel gemakkelijk van de ene in de andere, steeds erger wordende rugklacht. De hieronder staande tijdslijn van negatieve ontwikkelingen op de ruggezondheid is geen denkbeeldige, maar aan de orde van de dag.

Het is de tijdslijn van iemand die bijvoorbeeld op zijn twintigste de eerste spitaanval krijgt en niets weet van veilig ruggebruik en daar ook nooit iets over geleerd krijgt en hierdoor zijn rug dag in dag uit, jaar in jaar onbewust blijft overbelasten (afb. 2).

Bukken, Tillen, Zitten, Knielen

Nee

Afb. 2



Daar krijg je rugklachten van
Daar worden rugklachten erger van

Dit jarenlange steeds voortdurende onveilige ruggebruik kan zorgen voor een scala van steeds ernstiger wordende rugklachten door een tussenwervelschijf die steeds verder aftakelt (afb. 3). Tot betreffende uiteindelijk op zijn 60-ste voor de tweede keer aan de rug wordt geopereerd wegens ernstige slijtageklachten en arbeidsongeschikt is.

Voorbeeld van een tijdslijn van rugklachten:

1. Twintig jaar en Spit 1
2. Spit 2
3. Spit 3, enz.
4. Beginnende ischias
5. Ernstige ischias
6. Hernia
7. Herniaoperatie
8. Rugklachten door zich ontwikkelende slijtage
9. Ernstige slijtage op den duur
10. 60 jaar en tweede operatie door ernstige slijtage klachten

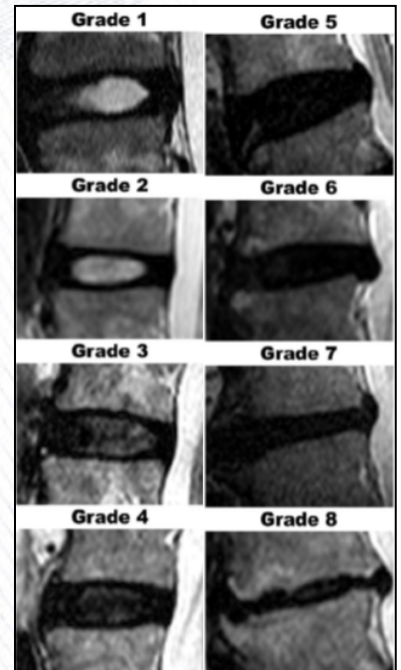
Op **elk moment** van de tijdslijn kan het aanleren en realiseren van veilig ruggebruik de ontwikkeling naar een volgend stadium afbreken en zorgen voor herstel en/of het reduceren van pijn en functiebeperking.

Het is dus nooit te laat om veilig ruggebruik aan te leren. Uiteraard spreekt voor zich dat het aanleren en realiseren van veilig ruggebruik bij het **eerste** begin van de rugklachten erg belangrijk is om verdere rugnarigheid te voorkomen.

Ook spreekt nog veel meer voor zich dat het aanleren en realiseren van veilig ruggebruik **voor** het ontstaan van rugklachten het meest verstandig is.

Met de BodyGuard (afb. 4) heeft STEP Nederland momenteel het meest professionele hulpmiddel om mensen bewust te maken van onveilig ruggebruik en hen veilig ruggebruik aan te leren.

Kijk voor de werking van de BodyGuard, de STEP Bel en de beschermende hulpmiddelen op de site <http://www.stepfilmservice.nl>



Afb. 3

De aftakeling van de tussenwervelschijf in beeld door jarenlang onveilig ruggebruik



Afb. 4

* Wat voor rugklachten geldt, geldt in dezelfde mate voor nekklachten, blessures en RSI. Zonder kennis en beheersing van veilig lichaamsgebruik is het gevaar van verergering in de tijd door onbewust onveilig lichaamsgebruik doorlopend aanwezig.

