

Humane Ergonomie

De beste preventie van gezondheids- en verzuimschade door rugklachten

1. Groepsgewijze Primaire Preventie VOOR er rugklachten zijn

Leer mensen veilig ruggebruik met de STEP GewichtHeffersTechnieken (GHT)

(Sub)maximale rugbuiging, al dan niet met draaiing zijn risicoposities voor het ontstaan van rugklachten. Vooral als deze risicoposities veelvuldig, langdurig of onder zware rugbelasting worden aangehouden. Dit is wetenschappelijk vastgesteld door met name door Stuart McGill, professor in de biomechanica. McGill publiceerde hierover in het internationale wetenschappelijk tijdschrift Spine. Rugklachten kan men voorkomen met veilig ruggebruik met de STEP GHT. Met de STEP GHT belast men de rug in veilige posities en vermijdt men gevaarlijk (sub)maximale buigbelastingen en draaiing in de rug. STEP heeft dit wetenschappelijk laten vaststellen aan de VU te Amsterdam. Ook McGill geeft aan dat de enige weg naar preventie persoonlijk veilig ruggebruik met de GHT is. GHT zijn niet alleen veilige- maar ook actieve- en sportieve- bewegingstechnieken, die heel natuurlijk in het dagelijkse- en sportieve leven van iedereen voorkomen. GHT maken verder bewegen niet moeilijker maar gemakkelijker en gezonder. Al deze aspecten bevorderen het aanleren en toepassen van GHT.

Professionele feedback en Follow-Up

Bij het aanleren van veilig rugebruik zet STEP de BodyGuard® in die alle bewegingen van de rug feilloos in een grafiek registreert. STEP plaatst naast het grafiekbeeld direct een film van de handelingen die men uitvoert. Hiermee wordt een indringende bewustmaking van veilig- en onveilig ruggebruik bewerkstelligd. Naast de BodyGuard worden BackBell & BackStick ingezet. Hiermee krijgt men feedback met een bel- of trilsignaal als de rug in een onveilige positie komt en kan men deze direct corrigeren.

Follow-Up cursussen, een E-learning module en cursusboek zorgen verder voor professionele Follow-Up training en informatie na de cursus.



Humane Ergonomie

De beste preventie van gezondheids- en verzuimschade door rugklachten

2. Individuele Directe Secundaire Preventie bij rugklachten

Leer & realiseer bij rugklachten DIRECT veilig ruggebruik.

Bij rugklachten is de bereidheid om het ruggebruik te veranderen groot, men wil immers van zijn klachten af. In een periode van 6 tot 8 weken kan er dan een echte gedragsverandering worden gerealiseerd. STEP leert mensen dan veilig ruggebruik aan met de wetenschappelijk verantwoorde STEP GewichtHeffersTechnieken. STEP zet daarbij de meest professionele leerhulpmiddelen in zoals:

1. De BodyGuard®

De BodyGuard® is een sensor die op de rug wordt bevestigd met tape en die alle bewegingen van de rug feilloos in een grafiek registreert. STEP plaatst naast het grafiekbeeld een film van de handelingen die men uitvoert. De grafiek met film krijgt men per mail thuisgestuurd. Met de BodyGuard® en film laat de STEP Instructeur zien hoe onveilig het ruggebruik in het dagelijks leven is en hoe men met dit onveilige ruggebruik het herstel van de rugklachten tegenwerkt.

Verder traint men bij de STEP Instructeur veilig ruggebruik met de BodyGuard® en filmbeelden. Tijdens de training waarschuwt de BodyGuard® direct voor onveilig rug gebruik. Ook van de training worden grafiek en filmopnames gemaakt, die ook per mail naar de client worden toegestuurd.

2. BackBell & BackStick, thuisstraining

De BackBell & BackStick worden met een neopreen band aan de rug bevestigd. Als de rug in een onveilige positie komt, krijgt men een belsignaal en kan men de onveilige positie direct corrigeren. Met de BackBell & BackStick kan men niet alleen trainen samen met de STEP Instructeur, maar ook in de thuis- en werksituatie. Op die manier kan men direct onveilig ruggebruik voorkomen en veilig ruggebruik trainen in de echte situaties van het dagelijks leven.



Humane Ergonomie

De beste preventie van gezondheids- en verzuimschade door rugklachten

2. Individuele Directe Secundaire Preventie bij rugklachten

3. BackProtection, bescherming thuis

Niemand beheerst veilig ruggebruik direct. Om veilig ruggebruik te beheersen, moet men een aantal weken onder leiding van een STEP Instructeur trainen. In die eerste weken beheerst men onveilig ruggebruik echter nog niet en bestaat het gevaar dat men het herstel constant tegenwerkt en de de rugklachten erger worden of niet herstellen. Daar heeft STEP een oplossing voor, de BackProtection hulpmiddelen, de BackBelt en de OfficeBelt, zij zorgen er voor dat men de rug in de eerste weken niet onveilig kan gebruiken bij bukken en zitten.

De BackBelt en de OfficeBelt zorgen er ook voor dat men veilig ruggebruik veel sneller aanleert. De BackProtection hulpmiddelen geven constant feedback als de rug in een onveilig positie dreigt te komen en stimuleren om de rug actief in een veilige positie te zetten. Men heeft met de BackProtection hulpmiddelen als het ware constant de STEP Instructeur bij de hand. Dit feedback effect wordt nog versterkt door de BackProtection hulpmiddelen te combineren met de BackBell & BackStick.

4. BackInformation, trainen thuis

STEP zorgt dat cliënten er zich van bewust worden dat zij vooral **zelf** moeten zorgen voor het herstel van hun rugklachten, door in hun werk- en thuisituatie onveilig ruggebruik te voorkomen en veilig ruggebruik toe te passen. Om die bewustmaking te realiseren, worden BackInformation hulpmiddelen in de thuisituatie ingezet; een STEP E-learning cursus, filmservice en een RugBoek.

Met de E-learning cursus, filmservice en het RugBoek wordt niet alleen voorlichting gegeven, maar er worden ook thuisopdrachten verstrekt om veilig ruggebruik thuis **regelmatig** te trainen.

