



Drukpijn

Elleboog, Stuit, Knie, Hak en Voorvoet

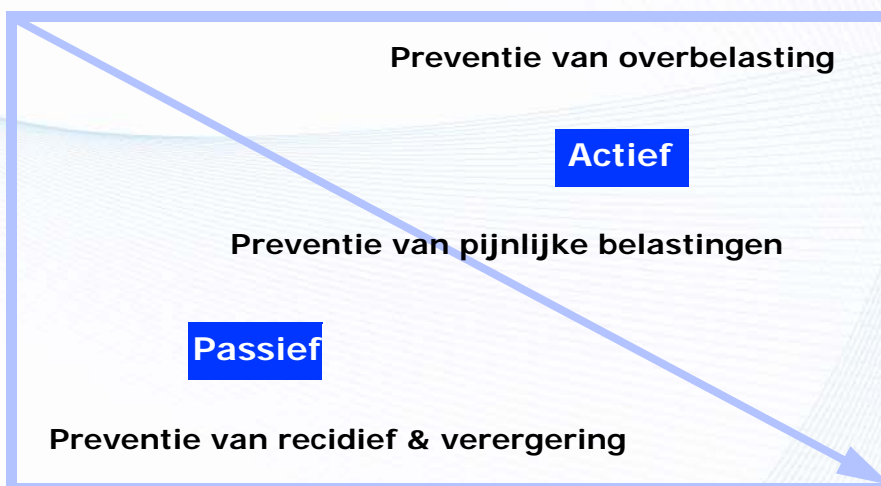


Humane Ergonomie

Een Behavioral Approach Fysiek



Preventie is de Essentie



Eerst ZelfZorg dan Therapie

Stimuleren van
Zelfredzaamheid & Zelfwerkzaamheid
in de werk- en thuissituatie



Perfect in Preventie

STEP België | www.step-belgie.com **STEP Nederland** | www.step.nl

Jan van Rijswijklaan 290. B-2020 Antwerpen Deldenerstraat 47 7551 AB Hengelo
T 03-2480457 E info@step-belgie.com T 074 2502828 F 074 2500470 E step@step.nl

Humane Ergonomie bij drukpijn, Een Behavioral Approach Fysiek.

De titel doet menigeen waarschijnlijk direct denken aan graded activity en/of graded exposure, interventierichtingen waar een meer psychologische benadering centraal staat. Dat is echter niet het geval. In dit artikel zullen wij een benadering bespreken die fysiek gedragsmatig van aard is. Deze fysieke gedragsmatige benadering lijkt zeker zo dicht bij de fysio/kinesitherapie te staan als de psychologische gedragsmatige aanpak, de fysiotherapeut/kinesist is immers geen psycholoog. Deze benadering is ook bedoeld om een alternatief te zijn voor de veel te lichaamgerichte en afhankelijke makende therapeutische benadering van de huidige fysiotherapeut/kinesist. De Behavioral Approach Fysiek (BAF) is een preventieve op zelfredzaamheid gerichte benadering die op veel aandoeningen van het bewegingsapparaat meer van toepassing is. In dit artikel bespreken we alleen de BAF bij drukpijn op verschillende lokaties. In volgende artikelen zullen wij de uitvoering van de BAF bij andere klachten, nekklachten, schouderklachten, elleboogklachten, knieklachten, de enkelverzwikking en rugklachten bespreken.

Humane Ergonomie bij drukpijn?

Om bij drukpijn van een BAF beleid te spreken klinkt wat zwaar en is ook wat zwaar. Weliswaar is bij drukpijn, net als bij nekklachten, schouderklachten, de tenniselleboog, knieklachten en rugklachten het dagelijks leven en onveilig lichaamsgebruik constant een dreigend aanwezige stoorfactor. Echter bij drukpijn is de actieve gedragscomponent van het BAF beleid nauwelijks aanwezig. Men hoeft bij drukpijn in feite alleen maar het hulpmiddel te dragen conform de aanwijzingen van de STEP instructeur.

De reden om de term toch consequent te gebruiken, ligt in volgende aspecten:

1. de essentie van aanpak, de preventie van pijnlijke belasting, de preventie van recidief en progressie is identiek, sterker het belang van deze aanpak komt bij de drukpijnklachten direct en extra goed tot uiting;
2. gedragscomponenten zijn hier het goed dragen van het ontlastende hulpmiddel en het opvolgen van de aanwijzingen van de

STEP instructeur tot het gedoseerd opvoeren van de belasting.

Onderzoek bij BAF

Na een standaard anamnese en paramedisch onderzoek wordt er een speciale belastingsanamnese afgenomen om te taxeren met welke belastingen de klachten samenhangen. Dat kan o.a. zijn met:

1. Drukbelastingen bij lopen;
2. Drukbelastingen bij staan;
3. Drukbelastingen bij zitten;
4. Drukbelastingen bij knielen;
5. Drukbelastingen bij steunen;
6. Manuele drukbelastingen.

Ook de samenhang met belastingen kan ontbreken. Verder wordt bij metatarsalgie en calacaneuspijn standaard een podologisch onderzoek gedaan, met name wordt er gekeken of er sprake is van hol- of platvoeten en daarmee in verband staande drukpijn.

Een nauwkeurige analyse wordt gemaakt van de individuele probleemactiviteiten.

Adviezen en woorden alleen werken niet

Het waarschuwen met woorden om overbelasting te voorkomen en het geven van adviezen hoe overbelasting te voorkomen is niet voldoende. Men is wel van goede wil maar met gaat met deze klachten heel gemakkelijk en per ongeluk fout en staat zo steeds een voorspoedig herstel in we weg.

Het STEP BAF beleid

Het BAF beleid bestaat uit 5 hoofdcomponenten:

1. Objectivering status en resultaat;
2. Voorlichting over (on)veilig lichaamsgebruik;
3. Scholing in veilig lichaamsgebruik;
4. Inzet van hulpmiddelen om veilig lichaamsgebruik direct te realiseren en aan te leren alsmede het natuurlijk herstel functioneel te bevorderen;
5. Algemene en lokale belastbaarheid functioneel onderhouden of verbeteren o.a. met veilig lichaamsgebruik.

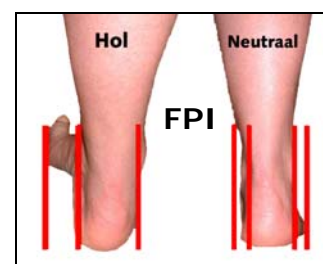
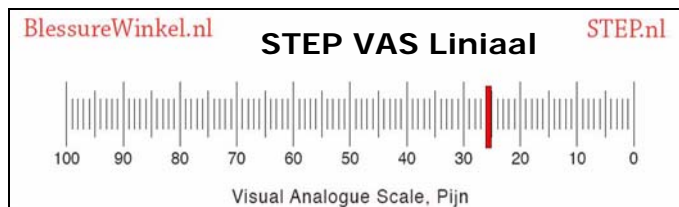
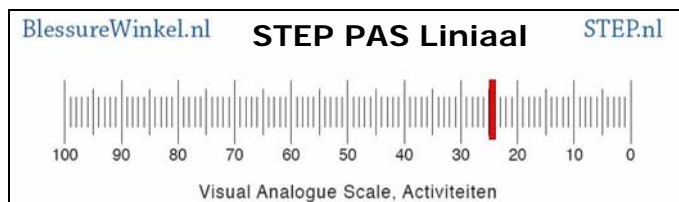
Het doel van het BAF beleid is een snel, ongestoord en functioneel natuurlijk herstel door recidiefpreventie op korte en lange termijn.

Drukpijn, Nieuwe Wegen, Eerst ZelfZorg dan Therapie

1. Objectiveringing status en resultaat

Standaard objectiveringing bij BAF beleid is:

1. Verzuimdagen voor en na STEP inzet en relatie daartussen;
2. ProbleemActiviteitenScore (PAS) met de STEP PAS liniaal;
3. Visual Analogue Score (VAS), met de STEP VAS liniaal;
4. Statiek met digitale goniometrie met de STEP goniometer (alleen bij drukpijn voet);
5. Kracht en drukpijn met digitale kracht- en drukpijnmeter;
6. Voettype met de Foot Posture Index (FPI) en voetafdruk (alleen bij drukpijn voet);
7. Kennis en kennistoename met STEP kennistoets;
8. Klanttevredenheid met STEP Evaluatie.



Toets uw kennis voor en na de STEP cursus drukpijnklachten

Naam: _____ Datum: _____

STEP Kennistoets

De antwoorden bij de eerste keer invullen in de kolom "Voor", bij de tweede keer invullen in de kolom "Na".

1. Wie heeft de meeste invloed op een blessure?	voor	na
a) diegene die de blessure heeft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) de dokter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) de STEP ZelfZorg instructeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) de fysiotherapeut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wat is meestal de oorzaak van een blessure?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) overbelasting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) gewoon pech	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) een ongeluk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) leeftijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Evaluatie van de STEP cursus drukpijnklachten

Bedrijf: _____ Datum: _____

STEP Evaluatie

U wordt gevraagd uw waardering voor de cursus uit te drukken in (school)cijfers. Met andere woorden, het cijfer 1 betekent erg slecht en het cijfer 10 erg goed. Verder worden uw positieve en negatieve opmerkingen zeer op prijs gesteld. Wilt u tenminste één positieve- en één negatieve opmerking onderaan het formulier vermelden? Wilt u hier ook mogelijke werkplekverbeteringen voor uw werksituatie aangeven?

1. Wilt u een rapportcijfer geven voor de inhoud van de cursus?	<input type="checkbox"/>
2. Wilt u met een rapportcijfer aangeven in hoeverre u meer inzicht heeft gekregen in de oorzaken van lichamelijke overbelasting?	<input type="checkbox"/>
3. Wilt u met een rapportcijfer aangeven in hoeverre u geleerd heeft om uw klachten beter te verminderen?	<input type="checkbox"/>

2. Voorlichting over (on)veilig lichaamsgebruik en herstel

Voorlichting over onveilig lichaamsgebruik is hier eenvoudig evenals het beleid. Teveel drukbelasting heeft tot overbelasting geleid. Dat kan zijn door stoten of vallen, of door langdurige druk op dezelfde plek, bijvoorbeeld bij zitten of knielen. Praktische voorbeelden van kneuzingen zijn:

1. van de fiets vallen en ongelukkig terecht komen op elleboog, knie of stuit;
2. veel steunen met de elleboog op een hard bureau (afb. 3, nr. 1);
3. hardlopen met veel haklandingen (afb. 3, nr. 3);
4. langdurig op een beurs staan en hak of voorvoetpijn krijgen;
5. langdurig fietsen met veel druk op stuit (afb. 3, nr. 2);
6. langdurig zitten met veel druk op stuit (afb. 3, nr. 4);
7. langdurig knielen bij stoffeerders, tegelzeters, parketteurs en stratenmakers (afb. 3, nr. 5);
8. lopen en staan op hoge hakken en voorvoetklachten (afb. 1);
9. overmatige druk aan de binnenkant bij platvoeten of meer aan de buitenkant bij holvoeten (afb. 2).

De cliënt wordt bewust gemaakt van de drukbelastende situaties in zijn dagelijkse leven en hoe die drukbelastingen bij een bestaande drukpijn het natuurlijk herstel steeds kunnen verstoren.

De cliënt wordt duidelijk gemaakt:

- a. dat bij een kneuzing het betreffende lichaamsdeel verzwakt is en zelfs lichte druk al pijnlijk is en dit een negatieve invloed heeft op het herstel;
- b. dat men alleen **zelf** goed voor zijn herstel kan zorgen door pijnlijke, ongewenste belastingen consequent te voorkomen;
- c. dat preventieve, beschermende hulpmiddelen nodig zijn om pijnlijke, ongewenste belastingen in de werk- en thuissituatie te voorkomen (afb. 5 t/m 16);
- d. dat men met koeling de pijn kan verminderen.

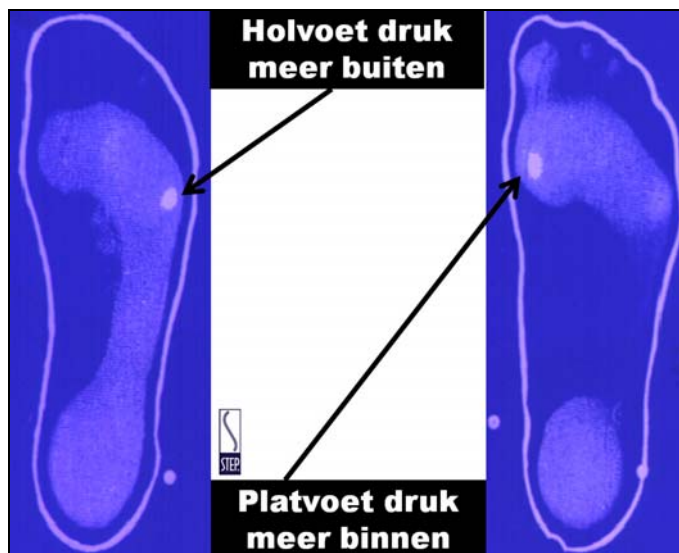
FOOT & ANKLE INTERNATIONAL
Copyright © 2009 by the American Orthopaedic Foot & Ankle Society

Relationship Between Plantar Pressure and Soft Tissue Strain Under Metatarsal Heads with Different Heel Heights

Ping-Hsin Ko, MD¹, Tzu-Yu Hsiao, PhD², Jann-Hong Kang, MD³, Teng-Guey Wang, MD⁴, Yiu-Wah Shau, PhD⁵, Chang-Li Wang, MD, PhD⁶
Jipet, Taiwan

Drukverhoging onder voorvoet door hakhoogte					
Hakhoogte	I	II	III	IV	V
Geen hak	100%	100%	100%	100%	100%
2 cm hak	140%	175%	165%	150%	130%
3 cm hak	180%	200%	175%	150%	110%
4 cm hak	220%	220%	185%	135%	80%

Afb. 1. Oplopende druk onder de voorvoet bij verhoging van de hak. Hoe moet je de tabel lezen? De 140% die bijvoorbeeld onder I staat bij een hak van 2 cm betekent dat er 40% meer druk onder metatarsale I is dan in de situatie zonder hak. De druk verplaatst zich bij hoge hakken ook meer naar de binnenkant, van de vierde en vijfde teen af.



Afb. 2. Het voettype beïnvloedt de drukverdeling in de voet. Holvoeten dragen meer druk aan de buitenkant. Platvoeten dragen meer druk aan de binnenkant.



Afb. 3. Drukbelasting in het dagelijkse leven:
1. elleboog op bureau;
2. stuit op zadel;
3. hak en voorvoet bij (hard)lopen;
4. stuit bij zitten op bank;
5. knie bij parketleggen.

3. Scholing in veilig lichaamsgebruik

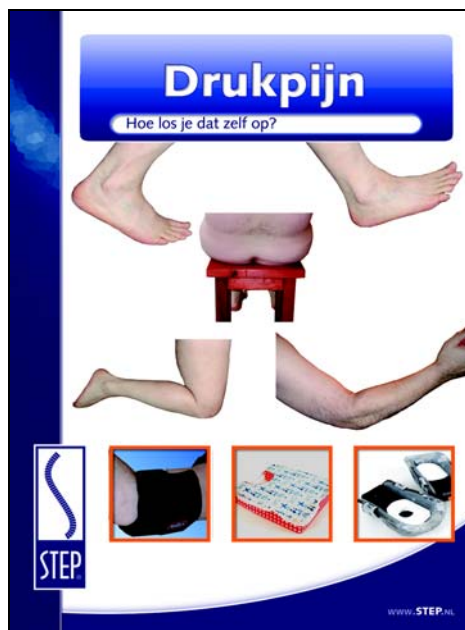
Veilig lichaamsgebruik wordt in 4 tot 6 weken gerealiseerd. Er worden 4 tot 6 lessen van een half uur gegeven en de cliënten worden door de STEP Instructeur vooral aangezet tot realiseren van veilig lichaamsgebruik en het gebruik van preventieve hulpmiddelen in de werk- en thuissituatie.

Hulpmiddelen die de STEP Instructeur ten dienste staan om veilig lichaamsgebruik in de **werk- en thuissituatie** te realiseren zijn:

1. Een compact boek met draag-, lees- en schrijfoopdrachten om thuis voor veilig lichaamsgebruik te zorgen (afb. 4);
2. Objectiveringshulpmiddelen.
Elke week wordt de belastbaarheid gecontroleerd met drukpijnmetingen en VAS en PAS scores. Op basis van de uitkomsten wordt bepaald of men de beschermende hulpmiddelen moet blijven dragen of dat zij moeten worden aangepast of afgebouwd.

4. Inzet van hulpmiddelen in de werk en thuissituatie ter realisering veilig lichaamsgebruik en herstel

Met het inzetten van hulpmiddelen (afb. 5 t/m 15) worden onveilige drukbelastingen in de werk- en thuissituatie direct voorkomen en kan het natuurlijk herstel ongestoord plaatsvinden. Daar waarbij hulpmiddelen bij zeer veel andere klachten dan drukpijn door (para)medici niet juist op hun merites worden beoordeeld en in een soort "gipshoek" van passiviteit worden geplaatst, is dat bij drukpijn veel minder het geval. De inzet van hulpmiddelen, braces is hier veel meer geaccepteerd, met name bij calacaneuspain en metatarsalgie en dat ook met name in de podotherapie wereld. In de overige delen van de paramedische wereld is er ook bij de voet veel te weinig aandacht voor simpele drukontlastende maatregelen. Een gat in een hak slaan met een holpijp wordt daar bijvoorbeeld nog steeds bijna gezien als een achtste wereldwonder. Verder is het bij drukpijn in elleboog, knie en stuitbeen e.a. vooral STEP die consequent met de snelle inzet van hulpmiddelen het voorkomen pijnlijke belastingen realiseert. Andere paramedici hebben hier nauwelijks aandacht voor.



Afb. 4. Een compact boekje met uitleg over ontstaan en herstel bij drukpijn.

De STEP Instructeur geeft er lees- en trainingsopdrachten mee.



Afb. 5. Met behulp van een voetafdruk wordt de plaats bepaald waar een dwarsgewelf (DG) supplement moet worden geplaatst en een gat worden gestanst in materiaal dat tevens drukverdelend is. Op deze wijze kan:

1. met het DG de druk worden overgenomen voor de pijnlijke plek
2. de druk worden verzacht op de pijnlijke plek
3. de druk met een gat worden verminderd op de pijnlijke plek