

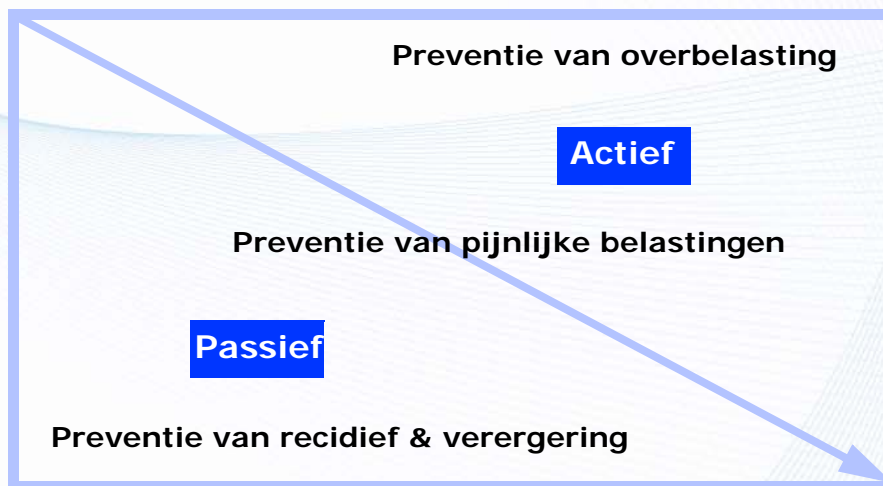


Nekklachten

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
T 03-2480457 E info@step-belgie.com

Deldenerstraat 47 7551 AB Hengelo
T 074 2502828 F 074 2500470 E step@step.nl

Humane Ergonomie bij neklachten, 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 van toepassing is. In dit artikel bespreken we alleen de BAF bij neklachten en dan ook nog alleen bij neklachten die ontstaan zijn en verergeren door flexiebelastingen. In volgende artikelen zullen wij over de uitvoering van de BAF bij andere klachten, rug-, schouder-, elleboog- en knieklachten, drukpijn en de enkelverzwikking bespreken.

Onderzoek bij BAF

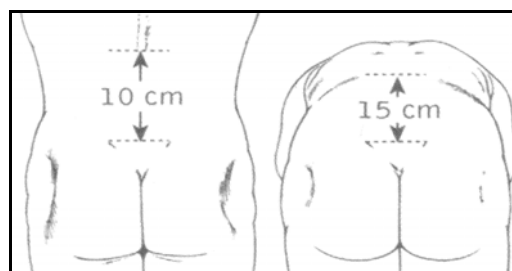
Na een standaard anamnese en paramedisch onderzoek wordt er een speciale belastingsanamnese afgenomen om te taxeren met welke belastingen de neklachten samenhangen. Dat kan bijvoorbeeld zijn met statische en/of dynamische flexiebelastingen in kyfose of met extensiebelastingen in lordose, of met beide. Ook kan er geen samenhang met belastingen bestaan. In dit artikel bespreken we het BAF beleid bij iemand met flexie neklachten.

De Authentieke ADL Lijst, AADLL (afb. 1)

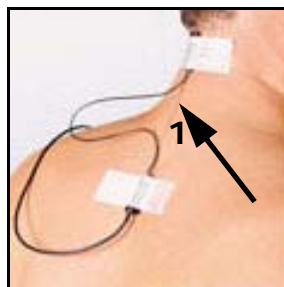
Andere belastingsinformatie wordt nog verkregen met een AADLL. Hierin staan activiteiten met foto's die mensen met neklachten als verergerend hebben aangegeven. Ook is er de mogelijkheid verergerende activiteiten aan te geven die niet in de AADLL staan. Als zo wordt vastgesteld dat er sprake is van neklachten die door flexiebelastingen werden veroorzaakt en nog door flexiebelastingen worden geprovoceerd, is het zaak te beoordelen of met het huidige nekgedrag van de cliënt deze provocerende



Afb. 1.
De STEP AADL
lijst.



Afb. 1a.
De
Schober
meting
bij de rug



Afb. 2.
De BodyGuard, bij 1
de rekdraad

flexiebelastingen wel voldoende worden voorkomen in zijn dagelijkse leven en of er redenen zijn om dit nekgedrag met het BAF beleid te gaan beïnvloeden. Om het actuele nekgedrag te objectiveren hanteren we een standaard Intaketest met een BodyGuard.

Iets meer over de BodyGuard

De BodyGuard is eigenlijk een soort digitale Schober. De Schober meting (afb. 1a) werd in 1937 als eerste door Paul Schober beschreven (1). De Schober meting is in onbruik geraakt omdat met goniometrie meer aansprekend de rug statiek en mobiliteit in graden gemeten kan worden. Met de BodyGuard krijgt de Schober meting echter zijn aansprekendheid meer dan terug en dan niet alleen bij de rug, maar ook bij de nek en andere gewrichten. Met de BodyGuard wordt de verandering van de cervicale mobiliteit namelijk automatisch en continu in de tijd gemeten en daarnaast digitaal in beeld vastgelegd. De BodyGuard is een rekdraad (zie afb. 2) die bij uitrekking een elektrisch signaal produceert. De mate van uitrekking en de tijd van de uitrekking wordt in

Nekklachten, Nieuwe Wegen, Eerst ZelfZorg dan Therapie

een grafiek aangegeven. Met de BodyGuard kan men gedurende langere tijd het bewegingsgedrag van de nek meten en een alarmsignaal laten geven bij ongewenste standen van de nek.

De Intaketest met BodyGuard

Bij de Intaketest wordt bij een aantal standaard handelingen beoordeeld in welke mate de nek in de buurt van 70 tot 100% van maximale flexie wordt belast (zie afb. 3).

De BodyGuard maakt het bewegingsgedrag van de CWK objectief in een grafiek zichtbaar voor de (para)medicus en de cliënt. In afbeelding 3 en 4 worden daarvan twee voorbeelden gegeven. Met deze grafieken met veel maximale flexiebelastingen wordt de cliënt duidelijk gemaakt dat hij zijn herstel in de weg staat met onveilig nekgedrag en dat het verstandig is dit te gaan veranderen. Ook laten we de cliënt een BodyGuard grafiek zien van een Intaketest met veilig nekgedrag door een STEP Instructeur, waaruit duidelijk blijkt hoe hiermee maximale flexie wordt voorkomen (zie afb. 5).

Als laatste laten we de cliënt een BodyGuard grafiek zien van de werking van beschermende en scholende hulpmiddelen die STEP inzet (zie afb. 5a).

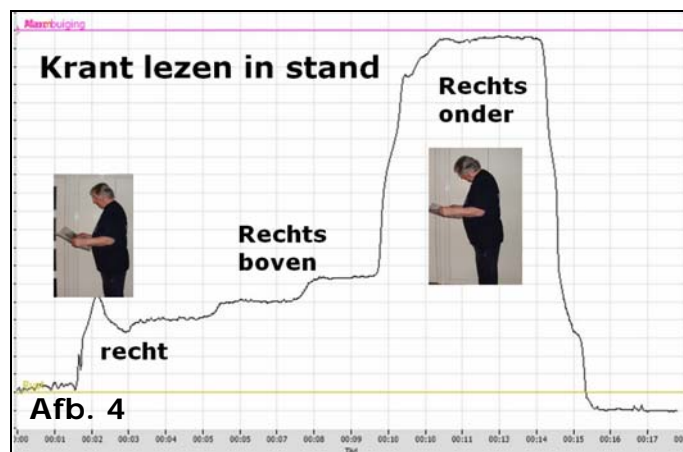
Op basis van deze BodyGuard grafieken doen wij de cliënt een voorstel met het BAF beleid zijn onveilige nekgedrag direct te veranderen en hiermee de snelheid en de kwaliteit van het herstel zelf goed te gaan beïnvloeden.

Afb. 3.
Bij het naar de grond kijken gaat de nek flink bol, als je daarbij het hoofd draait, wordt de nekbelasting nog groter.

Afb. 4.
Als je de krant leest in zit of stand gaat de nek ook flink bol, vooral als je bijvoorbeeld links onder leest is de nekbelasting rechts groot.

Afb. 5.
Als je met GHT naar beneden kijkt, gaat de nek nauwelijks bol.

Afb. 5a.
Met een stevige halskraag treedt er beperkte nekbolling op.



Nekklachten, Nieuwe Wegen, Eerst ZelfZorg dan Therapie

Het STEP BAF beleid

Het BAF beleid bestaat uit 5 hoofdcomponenten:

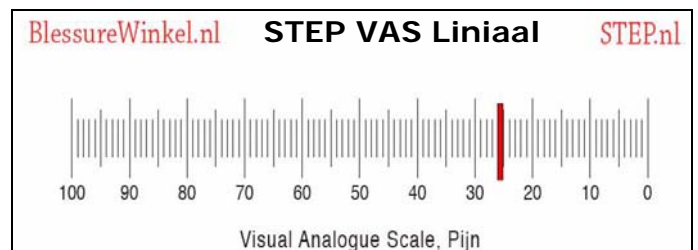
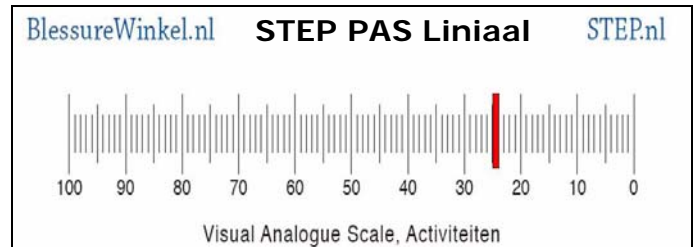
1. Objectivering status en resultaat;
2. Voorlichting over (on)veilig nekgedrag, thuistherapie en thuisstraining;
3. Scholing in veilig nekgedrag;
4. Inzet van hulpmiddelen om veilig nekgedrag direct te realiseren en aan te leren alsmede het natuurlijk herstel functioneel te bevorderen;
5. Lokale en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

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

1. Objectivering status en resultaat

Standaard objectivering bij BAF beleid is:

1. Beheersing basis veilig lichaamsgebruik met STEP BodyGuard, STEP Intaketest en/of STEP Bel;
2. Beheersing automatisering veilig lichaamsgebruik met STEP BodyGuard en/of STEP Bel;
3. Verzuimdagen voor en na STEP inzet en relatie daartussen;
4. ProbleemActiviteitenScore (PAS) met de STEP PAS liniaal;
5. Visual Analogue Score (VAS), met de STEP VAS liniaal;
6. Mobiliteit met digitale goniometrie met de STEP goniometer;
7. Kracht met digitale dynamometrie;
8. Kennis en kennistoename met STEP kennistoets;
9. Klanttevredenheid met STEP Evaluatie.



Toets uw kennis voor en na de STEP cursus Nekklachten door nekbulging

Naam: _____ Datum: _____

STEP Kennistoets

1. Voortdurend zitten met een bolle nek kan in het algemeen al ongemak veroorzaken na voor na
a) 0-20 minuten b) 20-40 minuten
c) 40-60 minuten d) na a 2 uur
2. Bij nekklachten die door voorover buigen egger worden is het het belangrijkste om
a) de pijnlijke houdingen en bewegingen te voorkomen b) juist de pijn te forceren
c) de conditie van nekspieren te verbeteren d) medicijnen tegen de pijn
5. Hoe groot zijn de krachten op uw onderste tussenwervelschijf (zie afb.)?
a) 7 kg b) 21 kg
c) 35 kg d) 42 kg



Evaluatie van de STEP cursus Nekklachten door nekbulging

Naam: _____ 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 ondanks 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?
2. Wilt u met een rapportcijfer aangeven in hoeverre u meer inzicht heeft gekregen in de oorzaken van lichamelijke overbelasting?
3. Wilt u met een rapportcijfer aangeven in hoeverre u geleerd heeft om uw elleboogbelasting in stekking te verminderen?

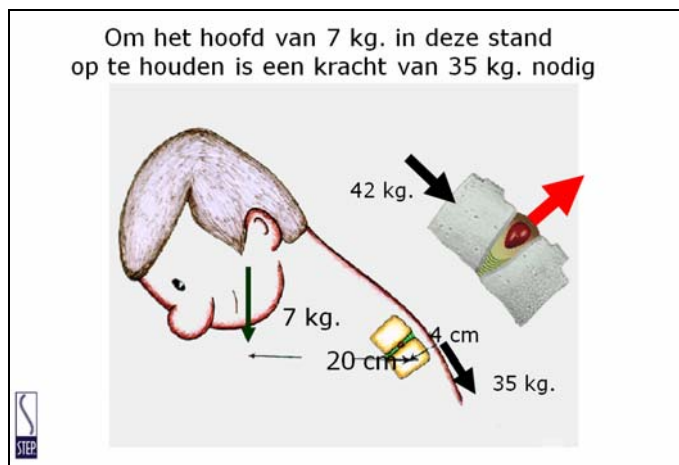
2. Voorlichting over (on)veilig nekgedrag en thuistherapie en training

Voorlichting over (on)veilig nekgedrag wordt gegeven met een powerpoint presentatie bij de Instructeur in de praktijk en met de nekscholingsboeken en E-learning voor thuis.

De cliënt wordt bewust gemaakt van de nekbelastingen in zijn dagelijkse leven en hoe die nekbelastingen bij bestaande nekklachten het natuurlijk herstel steeds dreigen te verstoren.

De cliënt wordt duidelijk gemaakt:

- hoe groot de nekbelastingen zijn bij allerhande normale dagelijkse activiteiten en dat deze ADL belastingen gevaarlijk kunnen zijn bij de nu gedaalde belastbaarheid van de nek (afb. 6);
- dat vooral maximale buigbelastingen moeten worden voorkomen (afb. 5);
- dat die ongewenste belastingen honderden keren per dag plaats kunnen vinden (afb. 7);
- dat hij alleen **zelf** voor zijn herstel kan zorgen door pijnlijke, ongewenste nekbelastingen consequent te voorkomen;
- dat preventieve, beschermende, scholende hulpmiddelen in de beginfase nodig zijn om pijnlijke, ongewenste belastingen in de werk- en thuissituatie te voorkomen. Niemand kan immers ineens, van de ene op de andere dag zijn onveilige nekgedrag veranderen (afb. 8);
- dat hij in de thuissituatie met een nektractie en warmte de pijn kan verminderen (afb. 8, links onder).



Afb. 6. De spieren moeten met ± 35 kg trekken om het hoofd omhoog te houden. Het gewicht van het hoofd is ± 7 kg. De totale kracht op de onderste tussenwervelschijf is dan 42 kg. In nekbuiging zet de kern de achterste banden nog extra op spanning (rode pijl).



Afb. 7. Het dagelijkse leven zit vol met valkuilen voor de nek. Voor je het weet doe je iets verkeerd en beïnvloed je je herstel negatief.



Afb. 8. Diverse hulpmiddelen die in de werk- en thuissituatie gebruikt kunnen worden om het herstel te beschermen en versnellen.