

Wat doet STEP anders, voorbeeld aan de hand van rugklachten

De mens met rugklachten

Mensen met rugklachten die hulp zoeken bij behandelaars stellen zich meestal 2 hoofdvragen:

1. Kunt u mij zeggen wat ik heb?
2. Kunt u er mij vanaf helpen?

Behandelaars beantwoorden deze vragen meestal met ja, stellen vervolgens een diagnose en beginnen met een behandeling.

Honderden diagnoses voor dezelfde rugklachten

Zoveel behandelaars zoveel diagnoses bij dezelfde rugklachten. Van alles kun je te horen krijgen, scheefstaande wervels, geblokkeerde wervels, te veel spierspanning, vast of juist los zittende bekkengewrichten, te sterke rugholling, te zwakke buikspieren, onvoldoende stabiliserende spieren, stress, opgekropte emoties, angst om te bewegen, energie die niet goed stroomt, geblokkeerde acupunctuurpunten, zijn slechts een paar voorbeelden uit het enorme scala aan diagnoses bij dezelfde rugklachten.

Honderden therapieën voor dezelfde rugklachten

Allerhande therapieën worden als oplossing voor dezelfde rugklachten aangeboden. Manuele therapie, chiropraxie, osteopathie, fitness, stabiliteitstraining, allerlei fysio- en oefentherapieën, massages, homeopathische of reguliere medicijnen, acupunctuur met of onder naalden, of met laser, magnetiseurs, fysius scans met muizen gevolgd door fitness op een originele apparaat e.v.a.. Dokters zeggen tegenwoordig dat geen enkele therapie helpt en dat je net zo goed niets kunt doen.

STEP vindt dat eerste ook, zoveel therapieën voor hetzelfde, dat is verdacht, dat kan nooit goed zijn.

STEP vindt ook dat therapeuten bij rugklachten in eerste instantie niets moeten doen, maar helemaal niets doen bij rugklachten zoals dokters zeggen, dat vindt STEP niet.

STEP vindt dat er heel veel te doen is en dat is met ZelfZorg en eigen verantwoordelijkheid.

Bij rugklachten moet je mensen direct leren ze zelf op te lossen door direct veilig en gezond ruggedrag te realiseren & aan te leren.

Wat doet STEP anders:

Geen therapie maar Realiseren & Aanleren van Veilig & Gezond ruggedrag

Inleiding

De oorzaak, onveilig ruggedrag, blijft aanwezig

Bij rugklachten is meestal sprake van overbelasting door dagelijkse activiteiten (2 in afbeelding hiernaast). De weefselsterkte van de rug daalt na een overbelasting sterk (3 in afbeelding hiernaast). De oorzaak van de rugklachten, overbelasting, door dagelijkse activiteiten, is nu steeds gevaarlijk aanwezig (4 in afbeelding hiernaast).

Het probleem bij de rug is dat men de rug op geen enkele wijze beschermd tegen onveilig en ongezond ruggedrag.

Veilig en gezond bewegen

Bij een enkelverzwikking zorgt men wel voor Veilig & Gezond bewegen met een enkelbrace, hierdoor vindt een ongestoord natuurlijk herstel plaats en dit voorkomt herhaling of verergering van de klachten.

Bij rugklachten geeft men therapie en laat men de rug onbeschermd blootstaan aan ongezonde belastingen (die honderden keren per dag voorkomen). Dat is toch wat vreemd. Gelden voor de ene pijnlijke gewrichtsbeweging andere maatstaven dan voor de ander? Het lijkt logischer voor beiden dezelfde maatstaven aan te leggen, met als motto:

*Zorg bij een blessure voor **Veilig & Gezond** gedrag*



1. De sterkte van de rug
2. De oorzaak. Er vindt een flinke belasting plaats, bijv. een langdurige zich vaak herhalende belasting of een eenmalige piekbelasting.
3. De rug verzwakt door die overbelasting
4. Echter de oorzaak, dagelijkse belastingen van bukken, tillen en zitten, blijft gewoon aanwezig en dreigt het natuurlijk herstel op korte en lange termijn steeds te verstoren.

Hoe zorgt STEP voor Veilig & Gezond ruggedrag

Het STEP beleid Veilig & Gezond ruggedrag wordt in de afbeelding hiernaast schematisch weergegeven.

Het STEP beleid Veilig & Gezond ruggedrag bestaat uit de volgende 5 pijlers:

I. Gezondheidsvoorlichting.

Voorlichting over *ongezond ruggedrag* bij dagelijkse activiteiten, voorlichting over de eigen verantwoordelijkheid voor klachten en hun herstel en voorlichting over de betrekkelijke waarde (of zelfs het gevaar) van alternatieve en reguliere therapieën.

II. Gezondheidsbescherming, -bevordering.

Met elektronische- en mechanische hulpmiddelen wordt getracht ongezond gedrag te voorkomen en veilige belastingen te doen plaatsvinden om zo de voldoende effecten te kunnen realiseren:

1. **D**e verstoring van het natuurlijk herstel voorkomen.
2. **O**verbelasting **na** het natuurlijk herstel voorkomen.
3. **V**erergering van de aandoening voorkomen.
4. **H**et snel kunnen hervatten van de normale dagelijkse activiteiten.
5. **B**ewust worden van ongezond ruggedrag.
6. **E**en snelle verantwoorde werkhervatting.



1. De sterkte van de rug
2. Er vindt een overbelasting plaats, bijv. een langdurige zich vaak herhalende belasting of een eenmalige piekbelasting.
3. De rug verzwakt door die overbelasting
4. Veilig & Gezond ruggedrag wordt bevorderd, de dagelijkse belastingen van bukken, tillen en zitten worden met het STEP beleid veilig en verantwoord bewegen onder de belastbaarheidsgrens (3) gehouden.
5. Het natuurlijk herstel kan plaatsvinden, er vinden geen onveilige belastingen plaats, de rug wordt sterker
6. Het STEP beleid wordt van week tot week bijgesteld, de belastingen worden steeds onder de belastbaarheidsgrens gehouden (5), de bescherming wordt afgebouwd, actief veilig bewegen wordt bevorderd.
7. Na een week of 6 is men echt hersteld en recidieven worden voorkomen, men weet hoe de rug veilig te gebruiken.

Voorbeelden van **elektronische hulpmiddelen**, die de Veilig & Gezond ruggedrag bevorderen, zijn:

- De STEP Bel die waarschuwt bij ongezond ruggedrag en stopt met bellen bij gezond ruggedrag. DE STEP Bel kan in alle onderstaande mechanische hulpmiddelen worden geplaatst.
- DE STEP Bodyguard, die:
 - (on)gezond ruggedrag precies kan meten
 - een alarm geeft bij ongezond ruggedrag
 - (on)gezond ruggedrag zeer goed kan bewustmaken en aanleren
 - de werking van STEP mechanische hulpmiddelen kan meten en duidelijk maken.

Voorbeelden van **mechanische hulpmiddelen**, die de *ongewenste flexiebelastingen* kunnen beperken en Veilig & Gezond ruggedrag bevorderen, zijn:

- OfficeBelts die ongezond ruggedrag in zit kunnen voorkomen, ook als men niet tegen de rugleuning zit.
- BackBelts, die ongezond ruggedrag kunnen voorkomen, bij bukken en zitten.
- Werk/Sport BackBelts, die ongezond ruggedrag kunnen voorkomen bij bukken en tillen tijdens werkzaamheden.
- Zitsteunen, die ongezond ruggedrag in zit kunnen voorkomen als men tegen de rugleuning steunt.



1. OfficeBellt
2. WS BackBellt
3. BackBellt
4. Zitsteunen

III. Veilig & Gezond ruggedrag aanleren

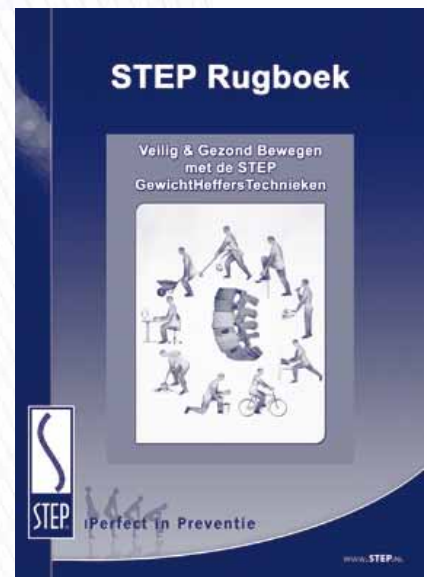
Actief Veilig & Gezond ruggedrag beheerst niemand in de eerste 4 weken na het ontstaan van zijn rugklachten. Elektronische- en mechanische hulpmiddelen zijn daarom van groot belang. Mensen denken hier nogal eens veel te gemakkelijk over. Mensen die het meest overtuigd zijn van hun gezonde ruggedrag maken er – is de ervaring – vaak het minst van. Voor het aanleren van actief Veilig & Gezond ruggedrag is training nodig, training en controle aan de praktijk, maar vooral ook dagelijkse training in de thuissituatie met het STEP Rugboek dat is voorzien van schriftelijke thuisstrainingsopdrachten. Hiermee wordt de ZelfZorg en eigen verantwoordelijkheid geoptimaliseerd.

E-learning

Een recente STEP innovatie tbv preventie en Veilig & Gezond ruggedrag is de ontwikkeling van E-learning programma's. E-learning programma's kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan verdere optimalisering van ZelfZorg en eigen verantwoordelijkheid. Men kan de in elke les gegeven voorlichting en adviezen thuis nog eens doornemen en zijn kennis steeds online toetsen. Verder kan er m.b.v. E-learning ook actief thuis worden getraind.

GewichtHeffersTechnieken (GHT)

Bij de flexierugklachten wordt Veilig & Gezond ruggedrag aangeleerd met de STEP GewichtHeffersTechnieken. Dit zijn technieken, die zeer goed in het gewone dagelijkse leven en werksituaties geïntegreerd kunnen worden, waarbij *ongewenste flexiebelastingen* worden vermeden en waarbij tegelijkertijd been- en rugspieren goed getraind worden. Recentelijk werd die op VU van Amsterdam de waarde van GHT aangetoond zowel m.b.t. tot de rugbelasting als de rugpositie. Bij de rugscholing spelen de beschermende hulpmiddelen een belangrijke rol, zij maken vanaf de eerste minuut mensen bewust van de *ongewenste bolle posities* en dwingen hem hier correcties op te maken. Als bescherming niet meer nodig is kunnen zij in dagdelen nog goed rugscholend worden gebruikt.



IV. ZelfZorg materialen

Ook kunnen behandelmaterialen voor de thuissituatie worden meegegeven, bijvoorbeeld een deurrekstock of een hanghulp waarmee ontlastende hang- en extensieoefeningen kunnen worden gedaan. In de acute fase van de klachten kan men zo zelf invloed op de pijn en zijn functioneren uitoefenen.

V. Objectivering resultaat.

Resultaten van de STEP aanpak worden objectief vastgesteld met:

- Krachtmetingen
- Lenigheidsmetingen
- Pijn metingen
- Functiemetingen
- Beheersingsmetingen

Dit objectief vaststellen, op schrift tastbaar maken en feitelijk controleren werkt stimulerend op het daadwerkelijk meewerken aan het beleid Veilig & Gezond ruggedrag.

Voordelen STEP Beleid tov therapie

- * De duur van de klachten kan worden gehalveerd
- * Recidieven kunnen meer dan worden gehalveerd
- * Verzuimschade kan meer dan gehalveerd worden
- * De kosten in de eerste en tweede lijn kunnen worden gehalveerd

