



Samengesteld door de Kwaliteitscommissie Individuele Preventie (KIP) en de Kwaliteitscommissie Groepsgewijze Preventie (KGP) van STEP.

Het motto van deze Nieuwbrief is:

STEP is niet voor een gat te vangen

Vaak wordt STEP alleen met rugklachten geassocieerd. STEP is inderdaad gespecialiseerd in rugklachten, maar in veel meer dan dat. STEP (STICHTING ERGONOMIE & PREVENTIE), de naam zegt het al, is vooral gespecialiseerd in **preventie**, al 30 jaar lang. STEP onderscheidt 2 preventiesporen:

Preventiespoor 1:

de preventie van fysieke overbelasting **voor** er klachten zijn, met Groepsgewijze scholing.

Preventiespoor 2:

de preventie van (hernieuwde) fysieke overbelasting **als** er klachten zijn, met individuele scholing.

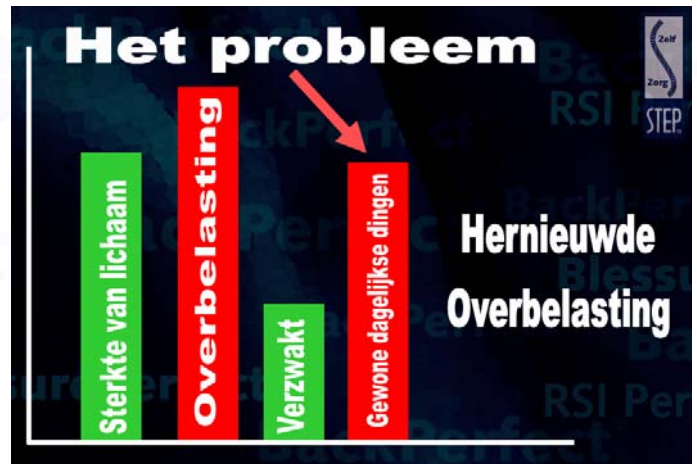
In deze nieuwsbrief zullen we Preventiespoor 2 bij diverse blessures laten zien.

Hernieuwde overbelasting en preventie

Altijd als het lichaam wordt overbelast en er een blessure is, bijvoorbeeld een enkelverzwikking, een tenniselleboog, een whiplash, enz., enz., treedt er hetzelfde fenomeen op, het lichaamsdeel is verzwakt en hernieuwde overbelasting dreigt door de gewone dagelijkse activiteiten (zie afb. 1). Wat er moet gebeuren is de directe preventie van die hernieuwde overbelasting, het betreffende lichaamsdeel moet tijdelijk beschermd worden tegen die steeds dreigende (hernieuwde) overbelasting. STEP heeft daar zijn specialiteit van gemaakt en heeft daarvoor honderden hulpmiddelen in eigen beheer ontwikkeld en uitgevonden. Deze hulpmiddelen zijn PETS genoemd omdat PETS het omgekeerde van STEP is en staat voor: **P**reventieve & **E**ducatieve & **T**rainings-c.q. therapie & **S**cholingshulpmiddelen voor de Werk- en Thuissituatie. In het nu volgende zullen wij een paar voorbeelden laten zien van wat er allemaal met PETS mogelijk is, op hele andere gebieden dan rugklachten. Hopenlijk maken we met deze voorbeelden ook duidelijk dat STEP echt voor alle blessureproblemen oplossingen heeft, van Top tot Teen, van Pink tot Hak en alle gewrichten die daar tussen zitten. Oplossingen waarmee de werknemer zelf direct aan de slag kan, op het werk en in de vrije tijd en die doorwerken vaak goed mogelijk maken.

1. Een pinkamputatie

Een pinkamputatie en niet kunnen werken. Het overblijvende deel van de pink is nog veel te gevoelig. Dat is logisch zal menigeen zeggen, blijf daar maar mee thuis. Echter als men de steeds wederkerende eenvoudige **STEP vraag** stelt: wat is precies het probleem in uw dagelijkse leven, wat wekt de pijn op, wat is de overbelastende prikkel en hoe is het ontstaan? Dan blijkt er meestal een STEP oplossing te vinden of te maken.



Afb. 1. Als er eenmaal een blessure is, dreigt in gewone dagelijkse leven steeds weer hernieuwde overbelasting. Daarom is bij een blessure de directe Preventie van Hernieuwde Overbelasting (PHO) van groot belang.



De overgevoelige gedeeltelijk geamputeerde pink.



De STEP PET die (hernieuwde) overbelasting door stoten voorkomt, onderaanzicht.

**Het antwoord.**

In dit geval van de pinkamputatie was, stoten tegen van alles en nog wat was het probleem.

Het ontstaan.

Een bedrijfsongeval, waarna hechting onmogelijk bleef en amputatie nodig was.

De STEP oplossing.

Het stoten tegen het pijnlijke pinkdeel voorkomen, maar hoe?

STEP heeft honderden PETS voor van alles en nog wat op het gebied van blessures, RSI en rugklachten en als iets er niets is, zoals in dit bijzondere geval dan maakt STEP het, zo ook hier. Een half uur later is het gevoelige pinkdeel beschermd tegen stoten, de overbelastende prikkel. De STEP Instructeur heeft een individuele STEP PET op maat gemaakt van een thermoplastisch materiaal en de betreffende kan weer werken en functioneren zonder enig probleem. Tel uit je winst, voor zowel werknemer als werkgever.

Het Verloop.

Werkherhvatting was direct en bleef ongestoord mogelijk. De gevoeligheid van de pink nam af.

2. Koude vingers na een nekhermia

Ook zo iets dat weinig voorkomt, de betreffende liep al tijden, jaren, t.g.v. een nekhermia, met een koude pink, pinkmuis en ringvinger, alleen aan zijn rechterhand. Niemand wist raad, van huisarts tot bedrijfsarts en revalidatiecentrum.

Eenmaal bij STEP was het antwoord snel en eenvoudig gegeven.

STEP vraag.

Wat is precies het probleem in uw dagelijkse leven, wat wekt de pijn op, wat is de overbelastende prikkel, hoe is het ontstaan?

Het antwoord.

Mijnheer zei dat hij de hele dag last had bij werken met de muis en het liggen van de hand op het bureau. De pink en pinkmuis werden irritant koud.

Ontstaan.

De klachten waren ontstaan na nekhermia en blijven bestaan na de operatie voor die nekhermia.

De STEP oplossing.

Een STEP PET die de steeds overbelastende koudeprikkel weghaalt, die voorkomt dat die hand op dat koude bureau ligt. Het werden hier 2 STEP PETS, een handschoentje voor alleen de pinkkant van de hand en een zogenaamde SoftTop op het bureau, en soort muismatmateriaal met een thermische werking.

Het verloop.

Het probleem was en bleef hiermee perfect en snel getackeld en beviel zo goed dat mijnheer ook voor zijn PC werkplek thuis deze aanpassingen heeft aangebracht



De STEP PET die (hernieuwde) overbelasting door stoten voorkomt, bovenaanzicht.



De STEP SoftTop met "pinkhandschoen", 2 STEP PETS die zorgen voor preventie van hernieuwde overbelasting door koudeprikkel.



Een overzichtsfoto van de speciale STEP grote SoftTop, op maat gemaakt en het hele bureau bedekkend. Zo heeft ongeacht het werk, schrijven typen, muisen of lezen en waar ook aan het bureau, de hand contact met het SoftTop materiaal.



3. Een zere hak,

Een werknemer die al een week thuis zit en zijn lopende en staande werk niet meer kan uitvoeren of STEP nog iets wist.

De STEP vraag.

Wat is precies het probleem in uw dagelijkse leven, wat wekt de pijn op, wat is de overbelastende prikkel, hoe is het ontstaan?

Het antwoord.

Bij elke pas was de druk van het lichaamsgewicht te veel en zeer pijnlijk, alleen het lopen met krukken was nog mogelijk.

Het ontstaan.

Na een sprong van een vrachtwagen waren er geleidelijk steeds meer klachten ontstaan.

De STEP oplossing.

Hier werd een STEP PET gemaakt die de druk van de pijnlijke hak weghaalt. In een eenvoudig hakje van 2 euro werd een gat geslagen, hierdoor was direct alle druk weg van de pijnlijke plek en gewoon lopen en staan en werken was per direct weer mogelijk.

Het verloop.

Werkhervatting was direct mogelijk en bleef ongestoord mogelijk. De gevoeligheid van de hak nam in 2 maanden tot nul af. Op geleide van elektronische drukpijnmeter werd geleidelijk de belasting op de hak opgevoerd door over te gaan van hak 1 naar hak 2.

Enkele STEP statements

STEP PETS

Maken vaak veilig en herstelbevorderend doorwerken met blessures mogelijk.

Blessures

Als er een blessure is zorg dan met STEP PETS direct voor de Preventie van Hernieuwde Overbelasting.

Herstel

Zorg met STEP PETS voor de preventie van (hernieuwde) overbelasting en de natuur lost het probleem op.

Het spreekwoord

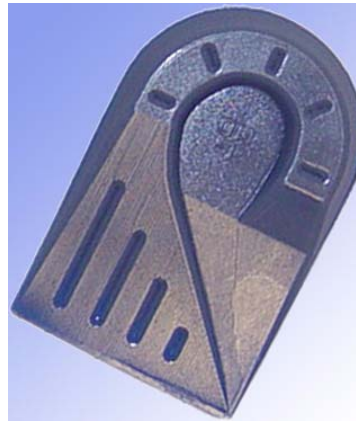
“Eenvoud is het kenmerk van het ware”, is STEP op het lijf geschreven.

Preventieve BedrijfsZorg

Eerst Preventieve BedrijfsZorg dan - als nodig - pas Curatieve Zorg.



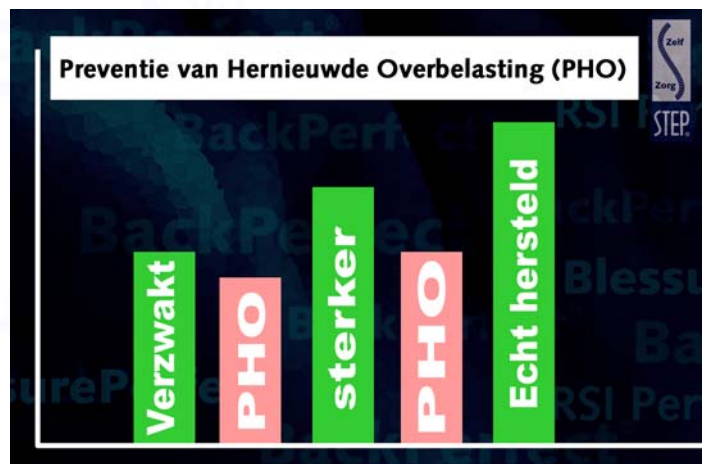
In eerste instantie werd een hak met een gat gemaakt, die werd bekleed met zacht materiaal.



In tweede instantie werd een hak van zacht siliconen materiaal gedragen, waar in het midden een uitsparing is aangebracht.



Met een elektronische drukpijnmeter werd het herstel steeds gemeten.



Zorg met STEP PETS voor de Preventie van Hernieuwde Overbelasting (PHO) dan doet de natuur de rest.



4. Een zeer achterste

Een werkneemster met steeds erger wordende zitproblemen, die dat meldt op een moment dat langer dan een uur zitten moeilijk wordt.

STEP vraag.

Wat is precies het probleem in het dagelijkse leven, wat wekt de pijn op, wat is de overbelastende prikkel, hoe is het ontstaan?

Het antwoord

Pijn ter hoogte van het staartbotje die door zitten op kantoorstoelen en zitten op de fiets erger wordt.

Het ontstaan

De klachten werden voor het eerst waargenomen na verandering van bureaustoel. Het langdurig zitten op een Kinnarps bureaustoel deed de problemen ontstaan. Na wisseling van stoel ging het een tijd goed maar na verloop van tijd begonnen de klachten weer toe te nemen. In eerste instantie alleen na lang zitten aan het einde van de dag maar al snel werd ook het korter zitten niet meer prettig. De klachten verergerden ook na het fietsen. Ook een andere stoel was geen oplossing meer, het probleem bleef.

De STEP oplossing

Er is een STEP PET gemaakt die de steeds overbelastende drukprikkel weghaalt, die voorkomt dat er druk op het staartbotje ontstaat. Deze STEP PET werd gemaakt van een gelkussen waar aan de achterkant een halve cirkel uit is gesneden. (foto 1).

Op deze manier kon mevrouw zitten en was het staartbotje onbelast omdat het niet meer in contact kwam met de zitting. In eerste instantie is het kussen op de zitting gelegd maar daardoor kwam mevrouw te hoog te zitten en de stoel kon niet laag genoeg ingesteld worden (foto 2). Hierna hebben we de zitting van de stoel verwijderd, daar het kussen opgelegd (foto 3), deze is vervolgens bevestigd met een fixatiehoes en dat werkte prima en zag er nog mooi uit ook (foto 4).

Verloop.

Mevrouw heeft 4 weken op het kussen gezeten. Het zitten ging direct zonder klachten. Na een week merkte ze dat de klachten al wel afnamen maar dat bij het fietsen de pijnlijke plek nog behoorlijk aanwezig was. Ook als ze op een andere stoel zat, voelde ze de pijnlijke plek nog. Na ± 14 dagen was de pijnlijke plek behoorlijk weggetrokken bij het gewone zitten, bij fietsen werd nog iets gevoeld. Na 3 weken waren de klachten verdwenen na 4 weken heeft ze de drukontlasting verwijderd. Vier weken na verwijdering van het kussen uit de stoel zijn de klachten nog steeds verdwenen.



Heeft u ook eens wat met een werknemer en vraagt u zich af of STEP wat kan doen. Laat hem dan eens het Preventieve blessurespreekuur van STEP bezoeken.

Voor een beperkt bedrag (29,50) vertelt de STEP Instructeur u wat de mogelijke oplossing van het probleem kan zijn.