

Wat is en wat doet STEP

Nadere info voor werknemers

Uw werkgever heeft geadviseerd contact te leggen met de STEP voor de begeleiding van uw klachten. We willen graag een toelichting geven op de werkwijze van de STEP.

Achtergrond

De STICHTING ERGONOMIE & PREVENTIE, kortweg STEP is een landelijke organisatie die – zoals de naam al aangeeft - gespecialiseerd is in ergonomie, preventie en ook in ZelfZorg.

STEP bestaat meer dan 30 jaar en heeft honderden fysiotherapeuten opgeleid tot STEP ZelfZorg Instructeur.

STEP behandelt u niet maar leert u hoe u zelf uw probleem op kunt lossen of hoe u een belangrijke bijdrage aan de oplossing van uw probleem kunt leveren (dat is dus ZelfZorg). Hoe eerder STEP er bij is hoe beter het is, hoe kleiner immers de kans dat u allerlei ongewenste fouten maakt, die de genezing niet ten goede komen. De STEP fysiotherapeuten weten ook precies of aanvullende behandeling nodig en nuttig is, zij zijn immers zelf fysiotherapeut.

STEP is vooral gespecialiseerd op preventie (het voorkomen) van: rug-/ nekklachten, blessures (zoals een tennisarm, een slijmbeursontsteking) en RSI.

Denkwijze

Ergonomie is de leer van de preventie van overbelasting. Preventie van overbelasting is belangrijk als er geen klachten zijn en helemaal belangrijk als er wel klachten, blessures zijn. Op het moment van klachten, blessures is het lichaam immers verzwakt en verdere overbelasting op het werk, maar vooral ook thuis, ligt dan gevaarlijk op de loer.

Daarom is het zo belangrijk dat bij klachten direct met de preventie van deze onveilige belastingen wordt begonnen. U moet direct weten hoe u uw lichaam veilig kunt gebruiken opdat de genezing ongestoord kan plaatsvinden. STEP leert u direct zelf uw probleem bij de kop te pakken, enerzijds met effectieve bescherming en anderzijds door u te leren hoe u uw lichaam veilig kunt gebruiken.

Voor medewerkers met klachten is het van groot belang dat zij zo snel mogelijk weten hoe zij hun lichaam veilig kunnen gebruiken. Met klachten kunt u -uiteraard na overleg met uw werkgever- in principe binnen 24 uur (in uw eigen omgeving) bij een STEP ZelfZorg Instructeur terecht voor een Individuele training in veilig lichaamsgebruik.



STEP Infolijn: 074-2426688

WWW.STEP.NL