

# Natuurlijk bewegingsgedrag tegen fysieke overbelasting

# Blauwdruk voor beweging

Op de operatieafdeling van het Medisch Centrum Leeuwarden zijn de afgelopen jaren vijf Ergocoaches opgeleid vanuit de Physical Sense-methodiek. Hun werkwijze heeft gezorgd voor een flinke afname van ziekteverzuim door fysieke belasting. Hoe werkt het?

tekst Linda Marquez Cisneros en Henry Offenga

Iedereen wordt geboren met een blauwdruk voor beweging. Een gezonde baby gaat vanzelf omrollen, het hoofd rechtop houden, kruipen en lopen. Als opgroeiende kinderen willen tekenen aan een te hoge tafel, gaan ze op hun knietjes op de stoel zitten of erop staan. Wereldwijd blijkt de blauwdruk in bewegingsketens van gezond geboren kinderen identiek. Bewegen volgens deze blauwdruk is voor ons lijf het natuurlijke bewegingsgedrag en daarmee het meest efficiënte bestuuringssysteem.

## Natuurlijk bewegingsgedrag

Natuurlijk bewegingsgedrag bestaat uit bewegingsketens waarin spieren in de juiste volgorde en in de juiste combinatie worden gebruikt. Bij klachten in het steun- en bewegingsapparaat (sba-klach-

ten) is een verstoring te zien van de combinatie en de volgorde waarin spieren worden gestuurd en gewrichten worden gebruikt. Wanneer de sturing in verstoorde bewegingsketens is geautomatiseerd, gaan die klachten niet vanzelf over.

## Verstoord bewegingsgedrag

Veel volwassenen zijn ongemerkt de feeling kwijtgeraakt met hun natuurlijke bewegingsgedrag. Daardoor treden fouten op in de 'bewegingssoftware' in de hersenen en ontstaat verstoord bewegingsgedrag. Dit leidt tot een structureel verkeerd gebruik van spieren en gewrichten, zowel in de volgorde als in de functie. De mogelijke gevolgen hiervan zijn overbelasting van spieren, pezen en gewrichten en afknelling van bloedvaten en zenuwen.

## Physical Sense-methode

De manier van kijken, denken en handelen zoals die in de Physical Sense-methode is vastgelegd, heeft een aantal kenmerken:

- » Focus op houding verschuift naar focus op bewegingsgedrag.
- » Behandeling en oefening worden vervangen door een leerproces.
- » Primaire verantwoordelijkheid verschuift van de coach/instructeur naar degene die zijn bewegingsgedrag moet veranderen
- » Diagnose met daarin een gevolg maakt plaats voor een probleemdefinitie die oorzaken en gevolgen benoemt.



## Voorbeeld rugklachten

Een vrouwelijke collega heeft regelmatig last van haar rug. Zij heeft al met een ischias thuis gezeten. Bij bepaalde bewegingen en lang staan verergeren de klachten. Na observatie van haar bewegingspatroon constateerden de Ergocoaches een beenlengteverschil van zo'n 3 mm. Na plaatsing van een zooltje onder de voet waren haar klachten verdwenen. Zij zelf voelde heel duidelijk een verschil.

Door urenlang stilstaand of stilzittend te werken ontstaat verstilling in het bewegingsapparaat. Zeker als hier ook nog lang zitten in auto, bus of trein aan voorafgaat en op volgt. Verstilling heeft een remmende werking op de bloedsomloop en het functioneren van vitale organen. Verkeerde bewegingssoftware in combinatie met verstilling leidt nog sneller tot klachten in het steun- en bewegingsapparaat. Deze klachten vangen we in het algemeen curatief op met aanpassingen aan de werkplek. Daarmee

houden we het verstoorde bewegingsgedrag (en het gebrek aan beweging) echter in stand. Door de zelfherhaling van de fouten in de bewegingssoftware versterkt zich het verstoorde bewegingsgedrag. Daardoor kunnen de klachten chronisch van aard worden. De Physical Sense-methode (zie kader) houdt hier rekening mee.

### Operatieafdeling MCL

Op de operatieafdeling van het Medisch Centrum Leeuwarden zijn de afgelopen

jaren vijf Ergocoaches opgeleid vanuit de Physical Sense-methodiek. Dit is een methode waarmee verstoord bewegingsgedrag herkenbaar en zichtbaar wordt gemaakt. En waarmee natuurlijk bewegingsgedrag opnieuw kan worden aangeleerd. Het inzicht in de natuurlijke bewegingsketens maakt de invloed van de omgevingsfactoren op het bewegingsgedrag duidelijk. Doordat de aanwezige bewegingsdwang in beeld komt, kunnen we effectieve ergonomische en preventieve maatregelen treffen.

De Ergocoaches op de operatiekamer (OK) in Medisch Centrum Leeuwarden zijn opgeleid in vier modules over een periode van vier jaar. In die tijd hebben zij geleerd om bewegingsgedrag van geklede personen te observeren, analyseren, corrigeren (instrueren) en verifiëren (op basis van directe effectmeting). »

# Bewegen volgens de blauwdruk is voor het lijf het natuurlijke bewegingsgedrag

## Werkwijze

- » De rode draad in de opleiding bestaat uit: observeren – analyseren – instrueren – verifiëren.
  - » Startpunt is het eigen bewegingsgedrag. Vanuit registratie daarvan en ontdekkingen daarover start de observatie. Daarbij worden de kijklijnen en het in- en uitzoomen opgezet en uitgebouwd. Vanuit deze analyse volgen formulering van de probleemdefinitie en vaststelling van de leerdoelen.
  - » Vervolgens worden de instructiemiddelen gekozen en toegepast, met een constante verificatie op de output.
  - » Via het rijtje onbewust onbekwaam, bewust onbekwaam, bewust bekwaam en uiteindelijk onbewust bekwaam brengt de Ergocoach de werknemers terug in geautomatiseerd natuurlijk bewegingsgedrag.
- Als het lukt om onbewust bekwaam natuurlijk bewegingsgedrag te ontwikkelen, dan is zelfs onderuithangen op een bank te kwalificeren als een verantwoorde manier van zitten.

Via het in leerprocessen bekende rijtje van onbewust onbekwaam, bewust onbekwaam, bewust bekwaam en uiteindelijk onbewust bekwaam, brengt de Ergocoach de medewerkers terug in geautomatiseerd natuurlijk bewegingsgedrag. De Ergocoaches houden op de OK 'Ergoconsult-uren' waarin ze hun collega's leren natuurlijk bewegingsgedrag te (re)conditioneren, zodat die vanuit het meest efficiënte bewegingsgedrag aan de operatietafel staan te werken. Dit wordt vervolgens geauditeerd tijdens diverse operaties.

### De aanpak bij het MCL

De vraag om bij het MCL met de Physical Sense-methode aan de slag te gaan kwam vanaf de werkvloer. Het ziekteverzuim gerelateerd aan fysieke klachten was hoog onder operatieassistenten. Uit een enquête was gebleken dat 97 procent van de operatieassistenten op de OK fysieke klachten had. Die klachten varieerden van rug, schouder en nek tot klachten aan pols en benen.

Er zijn genoeg hulpmiddelen en we kunnen naar allerlei tilworkshops. Maar daarmee voorkomen we de problemen niet. Vaak leren we hier 'trucjes' aan: hoe til ik op de juiste wijze? De Physical Sense-aanpak is echt anders. Ergocoaches kijken naar het hele bewegingspatroon: hoe beweegt iemand, hoe zit die persoon in zijn lichaam? Het eerste jaar is er dan ook op gericht de juiste kijkrichting te ontwikkelen. Om het probleem te leren ontdekken in iemands bewegingspatroon. Komen de 'foutjes' vanuit de persoon zelf of vanuit een bewegingsdwang?

De Ergocoaches hebben veel patiënten met vaak een lange voorgeschiedenis bekeken. Die bewogen al jaren in hun 'verkeerde' bewegingspatroon. Deze patiënten gaan intensief aan het werk met

## Met tilworkshops voorkomen we de problemen niet, vaak leren we daar 'trucjes' aan

hun eigen lichaam en bewegingen. De harde schijf moet als het ware worden gereset. Die schijf slaat een verkeerd bewegingspatroon binnen 48 uur op. Dat weer afleren, kan weken tot jaren duren. Zelf hebben de Ergocoaches dit ook ervaren. Hun eigen 'foutjes' moesten er immers ook eerst uit. Om fysieke klachten te voorkomen, en om als Ergocoach het juiste voorbeeld te kunnen geven. Daarna zijn ze begonnen met het geven van instructies. Dit is misschien wel het lastigste onderdeel van de aanpak. Je ziet iets gebeuren in het bewegingspatroon, maar hoe maak je dit duidelijk aan iemand die niet dezelfde kijkrichting heeft?

Daarna zijn de Ergocoaches gaan werken met de collega's van de werkvloer (zie kader Voorbeeld rugklachten). Inmiddels werken zij volledig zelfstandig op de OK. Ze zijn één dag per week uitgepland om collega's te kunnen begeleiden in hun bewegingspatroon. Het leeft op de werkvloer, de collega's weten hen te vinden. Valt er een medewerker uit met fysieke klachten, dan is die zelfs verplicht om een afspraak te maken.

### Conclusie

Na één jaar zijn de resultaten getoetst op de OK. Daaruit blijkt dat bijna alle operatieassistenten zijn begeleid door een Ergocoach. En dat dit voor verreweg de meesten een positieve invloed heeft gehad op de klachten. Bovendien blijkt het geleerde bij iedereen zeer toepasbaar in het werk.

De Physical Sense-methode werkt omdat die goed toepasbaar is en snel resultaat oplevert door de effectmetingen. Op de OK, maar zeker ook in het dagelijkse leven.

Andere beroepen en werkgebieden waarin deze methode succesvol is toegepast, zijn onder andere verpleegkundigen en verzorgenden (til en transfers), echolaboranten, beeldschermwerkers, muskusrattenbestrijders, chauffeurs, hoveniers, bouw/timmerlieden en verpakkingsindustrie/drukkerij. «

### Literatuur

Algemene info PS methode, [www.pijnvrij.info](http://www.pijnvrij.info).  
Van Etiket naar Diagnose, Jelle Kapitein, Bohn, Stafleu & van Loghum, ISBN 9789036806527.

**Linda Marquez Cisneros** is operatieassistent en Ergocoach in MCL. Zij verzorgde presentaties over deze aanpak voor de Landelijke Vereniging voor Operatieassistenten, voor chirurgen en tijdens een internationaal congres op Rhodos voor collega-operatieassistenten uit Europa. **Henry Offenga** is docent Physical Sense-methode en oprichter van Physical Solutions.

## Praktijkdag RI&E

Tijdens de Praktijkdag RIE laten de auteurs zien hoe de Physical Sense-methode werkt. Kijk voor meer informatie over de sessies op [www.praktijkdagrie.nl](http://www.praktijkdagrie.nl).