



Risicofactoren KANS: de 5 W's

Als we kijken naar de risicofactoren voor het ontwikkelen van klachten in nek-, schouder- en armgebied (tegenwoordig KANS genoemd; Klachten Arm, Nek en Schouder) moeten we altijd integraal kijken naar 5 punten, de zogenaamde 5W-aanpak. En hoewel we deze doorgaans alleen toepassen in de werksituatie, gelden de factoren onveranderd ook voor activiteiten in de thuissituatie. Het gaat om de volgende factoren:

Werkdruk

Als mensen onder tijdsdruk werken, kost wat kost een deadline willen halen en steeds een piekbelasting leveren, ontstaat er een continue spanning in de spieren van met name de nek en de schouders. Omdat men tussentijds onvoldoende pauzes neemt krijgen de spieren en pezen geen kans zich te herstellen. De mentale spanning vertaalt zich als het ware in lichamelijke (spier)spanning.

Werkorganisatie

Monotoon werk – zeker als dat werk is dat een eenzijdige belasting betekent voor de spieren en de pezen – vormt een risicofactor. Deze factor lijkt versterkt te worden in situaties waarin mensen weinig of geen invloed hebben op de indeling van hun werk en waarin men de werksfeer als niet prettig ervaart.

Werktijden

Naarmate men langere werkdagen maakt langer achter elkaar dezelfde bewegingen maakt c.q. in dezelfde houding werkt neemt de kans op klachten toe. Het risico lijkt vooral toe te nemen als op een reeds bestaande (forse) belasting nog eens een extra piek komt. Vaak zien we dat mensen die klachten in arm, nek en schouder hebben gekregen goed kunnen aangeven welke activiteit de klachten heeft uitgelokt of versterkt. In de omgeving van de universiteit bijvoorbeeld betreft het dan vaak het door werkweken van 60- 70 uur proberen af te ronden van een artikel.

Werkplek

Een slecht ingestelde werkplek (opstelling van het beeldscherm, toetsenbord en muis, stoelen die niet in de hoogte instelbaar zijn, geen steun geven of armsteunen missen, verkeerde hoogte van tafels, een koude werkomgeving) vormen allemaal factoren die de kans op klachten in arm, nek en schouder verhogen.



Risicofactoren KANS: de 5 W's

Werkwijze / Werktechniek

Een slechte houding bij het zitten, een slechte techniek bij het typen of het bedienen van de muis, het niet of onvoldoende nemen van rustpauzes, het niet goed gebruiken van een bureaustoel, het werk onvoldoende afwisselen met activiteiten die niet steeds dezelfde spieren belasten, een verkeerd gebruik van de spieren of dwangstanden van gewrichten verhogen het risico.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl