



Mijn rugklachtenverhaal door Frank Thuis.

Ik ben begeleid door Gerben Geerdink van STEP Zuid.

Ontstaan. 01-05-2005:

Op de badkamer voor de spiegel haargel uit een kastje onder de wastafel pakken, volgens de STEP Instructeur een typisch voorbeeld van een bolle en wat gedraaide rug in de ochtend.

03-05-2005

Mijn klachten werden erger door zitten op de werkplek, vooral opstaan na een tijdje zitten was problematisch.

Mijn klachten werden minder door te gaan liggen, de druk van de rug af maakte de rugpijn minder.

Ik voelde dat het beter ging door te gaan wandelen, als ik eenmaal aan het lopen was tenminste, het begin was steeds even moeizaam op gang komen, een beetje doorzetten leverde de beloning van minder klachten op.

Van de STEP Instructeur kreeg ik een aantal STEP PETS, een kussen en een leren band. Zij voorkomen bol ruggebruik. De leren band mag alleen tijdens het liggen af. De werkgever heeft mij ziek gemeld in verband met de rugklachten.

De opdrachten van de STEP Instructeur waren:

- * vooral veel liggen of lopen;
- * absoluut niet zitten zonder kussen;
- * leren gordel dragen;
- * STEP cursusboek doorlezen, vooral blz. 19 t/m 24;
- * voor lopen gaan hangen aan de deur, de druk van lichaamsgewicht van de rug af te halen;
- * in de loop van de dag regelmatig met hangen druk van lichaamsgewicht van de rug af te halen.

10-05-2005

Verergerende activiteiten waren het in zit de fles geven aan mijn dochter, helemaal het opkomen uit zit na een half uur flesvoeding leverde veel problemen op.

Liggen, lopen en hangen zijn nog steeds plezierige pijnverminderende activiteiten.

Ik heb van de STEP Instructeur een uitgebreide voorlichting over de werking van de rug gekregen. Essentie van het verhaal pas op met bol ruggebruik nu





je klachten hebt en houdt de rug op slot, opgestrekt bij al je dagelijkse activiteiten, steun veel met name bij het opkomen uit zit. Ik draag de gordel nog maar leer de STEP GewichtHeffersTechnieken steeds beter te gebruiken.

18-05-2005

Alleen lang zitten meer dan een uur geeft nog opkomproblemen.

Na het werken gaan liggen en daarna een blokje om bevalt me nog goed en belooft me nog steeds met en vermindering van klachten.



In overleg met STEP Instructeur weer voor een paar uur gaan werken van 7.00 t/m 11.00 uur, wel regelmatig in de benen en lopen ter afwisseling van het zittend werken en de zitsteun aan de stoel bevestigd.

Mijn beheersing van de STEP GewichtHeffersTechnieken vordert.

24-05-2005

De STEP Instructeur is op het werk geweest en heeft stoel en werkplek aangepast en gekeken hoe mijn ruggebruik was tijdens zitten en bij opstaan uit zit. Er zijn foto's gemaakt van hoe het was en hoe het is geworden. De werktijden uitgebreid van 7.00 t/m 12.30 uur.

Ik kan zitten beter volhouden maar merk dat langer zitten de klachten nog opwekt, ik denk bij opkomen uit zit aan opstrekken en afdrukken.

31-05-2005

Te lang achter elkaar zitten en helpen in huishouden zonder goed gebruik van GHT straffen mij nog in licht mate. Ik hang minder en rust ook minder, beiden zijn nog wel steeds een lekkere ontlasting van de rug. Werk uitgebreid van 7.00 t/m 15.00 uur en een bezoek gebracht aan arbo-arts, die is tevreden met vooruitgang.

De STEP Instructeur neemt een handige manier om veilig schoenen aan te trekken met GHT II met me door en verplicht me om bij zitten een eierwekkertje te gebruiken, ik om de 15 minuten even opstaan en rondje lopen in kantoor en thuis. Als ik eenmaal lekker zit vergeet ik de tijd wel eens. De brede stugge leren gordel wordt vervangen door een soepeler leren band gekregen met gaatjes. Ik heb minder herinnering aan onveilig ruggebruik nodig.





07-06-2005

De problemen in de thuissituatie doorgenomen en getraind, het droog maken van de douchecabine in GHT I of anders gaan knielen, bij het vullen van emmer in bad moet ik steunen en GHT I goed aanhouden. Ik ben weer hele dagen aan het werk: 7.00 t/m 16.15 uur.

De STEP Instructeur draagt met op de gordel alleen 's ochtends te dragen en na een week te stoppen met dragen en te taxeren hoe dat gaat.

22-06-2005

Ik heb van de STEP Instructeur de circuitkaarten bukken en zitten en opstaan uit zit meegekregen om thuis veilig ruggebruik en de spieren te trainen. De STEP Instructeur adviseert me ook het lopen vol te houden en zelfs met hardlopen te beginnen, alleen of in groepsverband. Het stoppen met de gordel levert geen problemen op. Sokken aantrekken moet ik voorlopig net als schoenen aandoen, even wennen, zo moeilijk is het niet.

Resumerend.

De STEP begeleiding was goed gaf me inzicht in hoe gemakkelijk je weer iets fout doet, alles bijna te veel is met een bolle rug en hoe gemakkelijk je daarmee het herstel verstoort. Dat moet anders en STEP hielp me fouten te voorkomen met de STEP PETS en ik leerde mijn rug veiliger te gebruiken met de GewichtHeffersTechnieken. Ik til nu veel beter, vooral bij mijn kleine dochtertje is dat niet onbelangrijk, merk ik wel. Het cursusboek vond ik wel goed maar wat verouderd, er staat een nieuwe op stapel hoorde ik, ik ben benieuwd. Op de volgende pagina staan een aantal foto's van mijn werkplek en veilig ruggebruik op mijn werkplek.

Frank Thuis



Veilig ruggebruik op mijn werkplek

