

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Arbeidsrelevante klachten en oefentherapie

Het schiet weer eens in uw rug. Na een dag werken bent u helemaal 'op', terwijl u voornamelijk 'alleen maar' achter de computer heeft gezeten. Hoe vaak denkt u niet: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg'. Arbeidsrelevante klachten zijn klachten die het werk negatief beïnvloeden, waardoor iemand zijn werkzaamheden niet of maar gedeeltelijk kan uitvoeren.

Arbeidsrelevante klachten kunnen ontstaan door het werk, maar bijvoorbeeld ook als gevolg van sport of hobby's. Daarnaast kan een (chronische) aandoening een rol spelen. Bekende voorbeelden van arbeidsrelevante klachten zijn lage rugklachten en RSI.

De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor uw klachten.

## Wat doet de bedrijfsoefentherapeut Cesar?

Een oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook geeft een oefentherapeut u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Een oefentherapeut gaat samen met u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Bij arbeidsrelevante klachten zal de oefentherapeut ook heel specifiek samen met u kijken naar uw werksituatie. De oefentherapeut zal ook voorlichting en advies geven over de inrichting of aanpassing van uw werkplek en, indien nodig, het gebruik van hulpmiddelen.

Een oefentherapeut kan u, na een periode van ziekte of arbeidsongeschiktheid, begeleiden en ondersteunen bij de terugkeer naar uw werkplek. Tijdens deze ondersteuning of behandelingsperiode helpt de oefentherapeut u om uw houding en bewegingsgewoontes, en tevens uw werkgewoontes, te verbeteren. Daardoor herstelt u de balans tussen belasting en belastbaarheid.

Onze bedrijfsoefentherapeut geeft ook voorlichting en/of trainingen binnen bedrijven. Deze trainingen zijn met name gericht op het voorkomen van klachten en het voorkomen van verzuim en arbeidsongeschiktheid. Bedrijfsoefentherapie vindt altijd plaats in de werkomgeving. Daar analyseert de bedrijfsoefentherapeut door middel van een werkplekonderzoek de handelingen die werknemers verrichten en de wijze waarop zij deze uitvoeren. Op grond daarvan krijgen werknemers in groepsverband of individueel begeleiding. Het blijkt dat klachten en ziekteverzuim hierdoor aanzienlijk verminderen.