

# Peter Rijkogel Artros

Langer rechtop in de bouw.



**GIETBOUW  
CENTRUM**

Peter Rijkogel, c.e.a.s.

- Certified ergonomic assessment specialist
- Bewegingsdeskundige
- Directeur/eigenaar Artros, specialist in ergonomie en fysieke belasting
- Doel: voorkomen en verhelpen van klachten als gevolg van fysieke belasting
- Sinds 35 jaar actief in binnen- en buitenland met het trainen van mensen om ze optimaal ,in hun werk en daarbuiten, te laten presteren



Stelling:

90% van de klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat moeten en kunnen werknemers zelf oplossen.

Dit kunnen zij doen door de oorzaken van deze klachten aan te pakken.

Deze oorzaken liggen in de basis houding en bewegingstechnieken en in de combinatie van kracht, flexibiliteit, uithoudingsvermogen, coördinatie en evenwicht/balans in het lichaam.



Filmfragmenten



Verantwoorde houding en beweging:  
Makkelijk of Moeilijk, de praktijk



## Casestudy:

- 59 jarige metselaar met elleboogklachten, die sinds 6 maanden verzuimd als gevolg hiervan.
- Traditionele diagnostiek via fysiotherapie, chiropractie en huisarts geven aan dat er een tenniselleboog is. 6 maanden van behandeling, medicijnen en rust hebben weinig tot geen verandering van klachten tot gevolg gehad.
- Tijdens dit verzuim zijn er ook nog rugklachten ontstaan omdat er steeds minder bewogen werd.
- Er zou een injectie geplaatst worden om klachten te verminderen. Echter omdat degene die de injectie zou plaatsen met vakantie was moest er nog 3 weken gewacht worden.
- Op dat moment is ons gevraagd een functionele analyse te maken van deze klachten en advies uit te brengen ten aanzien van de noodzaak voor injectie en andere interventie.



### Casestudy vervolg:

○ Uit de functionele analyse bleek dat de oorzaak voor de pijn in de elleboog geen lokaal probleem was, maar in het functioneren in houding en bewegen van nek en schoudergordel lag. Door instructie en intensieve training was deze werknemer na 4 weken weer 3 dagen per week aan de slag en kon hij binnen 8 weken volledig pijnvrij zijn werk hervatten.

### Kostenanalyse

○ Als er onmiddellijk een goede functionele analyse had plaats gevonden dan zou dit:

Een besparing hebben opgeleverd van ongeveer €18.000.

Een evidente vermindering van persoonlijk leed hebben gehad.



een groot verantwoordelijkheidsgevoel (heeft zijn eigen problemen ontdekt en opgeleverd).

Hoe houd ik mijn werknemers langer rechtop aan het werk?

Denk aan:

- Belang van preventieve kennis ten aanzien houding en bewegen
- Belang van correcte functionele analyse van houding en bewegen bij werknemer met klachten
- Belang van gerichte en deskundige functionele training voor deze werknemer gericht op werk en prive





