



# Rugboekje

Wat kun je zélf doen om rugklachten te voorkomen

# Rugboekje



Als je als verpleegkundige in een ziekenhuis werkt, wordt je lichaam vaak zwaar belast. Denk daarbij aan je nek, knieën, schouders, en vooral aan je rug. Daarom is er dit Rugboekje. In dit boekje vind je informatie over hoe de klachten kunnen ontstaan, hoe je ze kunt voorkomen en wat je moet doen als je ondanks alles toch klachten hebt.

**Waarom dit rugboekje? Is dat nodig? Zijn er dan zoveel verpleegkundigen die last hebben van de rug? Wat denk je?**

- **A 60%**
- **B 50%**
- **C 40%**
- **D 30%**



Helaas is A het goede antwoord. Rond de 60% van je collega's heeft het laatste jaar last van de rug gehad.

Dat is bijna twee keer zo veel als het landelijk gemiddelde. Op bepaalde afdelingen is het gemiddelde zelfs een stuk hoger. Op zware afdelingen, zoals orthopedie, chirurgie, neurologie en de IC zien we zelfs dat 70% van de verpleegkundigen jaarlijks last heeft van de rug. En dan hebben we het nog niet gehad over andere klachten die ook veel voorkomen, zoals nek- en schouderklachten.

Ongeveer een derde van het ziekteverzuim in de ziekenhuizen heeft te maken met klachten aan het bewegingsapparaat. Met name rugklachten komen erg veel voor. Feitelijk is het probleem nog groter dan deze cijfers doen vermoeden. Negen van de tien zorgverleners werken namelijk gewoon door met de klachten en melden zich niet ziek. Gedachten als: 'het gaat wel weer over', 'ik zal toch weer aan het werk moeten', 'het is zo druk op de afdeling' en 'ik word niet direct vervangen, dus moeten mijn collega's het opvangen' spelen vaak een rol. Dat kan een keer misgaan.

Eigenlijk is het een vreemde zaak. We zorgen voor anderen, maar we krijgen zélf last van onze rug. Hoe komt dat? Grofweg gaat het om de volgende zaken:

• tillen • moeilijke houdingen • manoeuvreren • stress

Wat zijn rugklachten?

Sommige zaken die aanleiding geven tot rugklachten zijn goed te diagnosticeren. Je kunt dan denken aan de **hernia** (een tussenwervel-schijf is beschadigd), **spit** (acute spierkramp), te sterke **lordose** (holing van de onderrug), **scoliose** (scheve rug), **ischias** (druk op de zenuwen) of **artrose** (beschadiging of 'slijtage' van de gewrichten). Bij 80% van de mensen met rugklachten is echter niets vast te stellen. Ook niet met modern onderzoek. Het gevaar bestaat dan dat gedacht wordt dat de klachten dus 'tussen de oren zitten'. Het tegenovergestelde komt ook voor. Soms zijn er flinke aantoonbare afwijkingen, maar heeft de persoon in kwestie nergens last van.

Zware koffie

Je hoort weleens dat het iemand in de rug schoot toen hij bijvoorbeeld alleen maar een kopje koffie van een tafeltje tilde. De klachten komen natuurlijk niet door dat kopje koffie. Het is dan nét de druppel die de emmer van jarenlange overbelasting doet overlopen



In ziekenhuizen wordt zwaar en veel getild. We tillen niet alleen onze patiënten, maar bijvoorbeeld ook waszakken, vloeistofzakken of zuurstofcilinders. Er zijn grenzen aan wat je lichaam aan kan. Je bent tenslotte geen til-lift. Hoeveel zou je eigenlijk mogen tillen om je rug niet te zwaar te belasten?



Uit onderzoek blijkt dat je onder ideale omstandigheden maximaal 23 kilo mag tillen. In de ziekenhuizen tillen we meestal niet onder ideale omstandigheden. Patiënten kunnen meewerken, maar ook tegenwerken, pijn hebben of agressief zijn. Ook is er niet altijd genoeg ruimte om goed te kunnen tillen. Deze 23 kilo is dus nog ruim genomen.

In de praktijk is de grens moeilijk vast te stellen. Hoeveel kilo til je precies als je bijvoorbeeld iemand uit bed helpt die redelijk meewerkt? Om je daarbij te helpen, zijn er op landelijk niveau zogenaamde Praktijkrichtlijnen vastgesteld. Die geven precies aan wat nog wel en wat niet meer toelaatbaar is.

Een Praktijkrichtlijn is bijvoorbeeld dat als je een patiënt die niet of nauwelijks kan meewerken zijwaarts of omhoog in bed wilt verplaatsen, je altijd een elektrisch hoog-laagbed en glij-/rolmateriaal nodig hebt. Een andere Praktijkrichtlijn is bijvoorbeeld dat als een patiënt onvoldoende rompbalans heeft, geen steun kan nemen op de benen en meer dan 23 kilo weegt, de transfer vanuit bed naar bijvoorbeeld de rolstoel met een passieve lift moet plaatsvinden. In de praktijk betekent dit dat het pure tillen van patiënten steeds meer tot het verleden moet gaan behoren. Alle

patiënten, en ook de meeste kinderen, wegen immers meer dan 23 kilo. Dat betekent allereerst dat we de patiënten zoveel mogelijk moeten stimuleren om zichzelf te verplaatsen. Geef ze daarvoor de juiste stimulans, de tijd en de rust. Als dat lukt, scheelt dat jou niet alleen kilo's, maar draag je en pas-sant ook bij aan de zelfredzaamheid en soms revalidatie van patiënten. Toch zal dat lang niet altijd kunnen. Het consequent gaan gebruiken van tilliften en andere hulpmiddelen is dus noodzakelijk.

**Minder tillen door allereerst de patiënt te stimuleren zoveel mogelijk zelf te doen.**



Met name in ziekenhuizen kan het soms lastig zijn om rekening met je rug te houden. Wat doe je in acute situaties? Als je moet kiezen tussen jouw rug of het leven van de patiënt is de keuze niet zo moeilijk. Sterker nog, je staat er niet eens bij stil dat je überhaupt zou kunnen kiezen. Ook daarin voorzien de Praktijkrichtlijnen.

In acute noodsituaties, wanneer er om medische redenen geen tijd is om een tillift of glijmateriaal te gebruiken, kan er manueel getild worden met meerdere mensen. Gebruik als vuistregel: één verpleegkundige per 15-23 kilo lichaamsgewicht. Voor zo'n noodtransfer heb je dus al gauw vier tillers nodig.



**We worden allemaal ouder.**

**In 2008 is één op de vijf verpleegkundigen ouder dan**

**50 jaar en dus kwetsbaarder.**

**Zuinig zijn op je rug wordt dus steeds belangrijker!**

De Praktijkrichtlijnen zijn een uitvloeisel van convenantafspraken. In die zin zijn ze niet vrijblijvend. Er wordt van de ziekenhuizen verwacht dat ze hier ook concreet uitvoering aan geven. Verder is in het convenant aangegeven dat de Arbeidsinspectie de maatregelen die in het convenant zijn opgenomen, als kader ziet voor het toekomstig handhavingsbeleid.

Je kunt alle Praktijkrichtlijnen vinden op [www.arbozw.nl](http://www.arbozw.nl), maar je kunt ze ook opvragen bij je arbocoördinator of ergo-coach. Ze zijn te vinden in het werkpakket Beter, of in de PreventieWijzer.

## Pijn kost energie.

**Als je beter op je rug let, heb je aan het eind van de dag meer energie, ook voor de leuke dingen.**

## Niet meer samen tillen?

Samen tillen met twee verpleegkundigen gold tot voor kort als een goede manier om fysieke belasting te beperken. Uit onderzoek blijkt echter dat dat nauwelijks het geval is en dat het ook extra tijd kost. Het **aantal** tilhandelingen blijkt namelijk bepalend te zijn voor het risico van het ontstaan van rugklachten. En als je samen tilt, til je namelijk twee keer zo vaak. Ook is het 'samen tillen' lastiger te organiseren. Je moet wachten op een collega voor een tilletje en die collega moet even stoppen waarmee hij of zij bezig was. Het werken met een tilhulpmiddel kan dus ook tijd opleveren.



Uit onderzoek blijkt dat verpleegkundigen een kwart tot eenderde van hun werktijd in een voorovergebogen of gedraaide houding staan te werken, met uitschieters naar 50% of meer. Denk maar aan wondverzorging, het doen van onderzoek op een lage tafel, gipsen, het werken aan een lage medicijnkar, assisteren bij operaties, het douchen van een patiënt of gewoon het praten met iemand die in een rolstoel zit. Dat is erg belastend. Na één minuut voorovergebogen werken, krijgen de meeste mensen al problemen. Je spieren verkrampen en je voelt een zeurende pijn opkomen.



**‘Hoeveel kilo drukt er op de rug van de verpleegkundige?’**

Er drukt maar liefst 180 kilo op de rug. Dat is ongeveer gelijk aan negen kratten frisdrank. Dat houdt geen rug lang vol.





**Wist je dat het wassen op een niet in hoogte verstelbare douchestoel voor je rug en nek de meest belastende manier is? Ook als je het vergelijkt met het wassen op bed, een brancard of bad? Wat is de minste belastende manier?**

de in hoogte verstelbare en verrijdbare douchestoel



Verzorging met behulp van een wondverzorgingskrukje

Wat kunnen we doen aan verkeerde houdingen? Soms zul je daar een apparaat voor nodig hebben. Bijvoorbeeld een verstelbare onderzoektafel of een elektrisch bedienbaar hoog-laagbed. Er zijn ook speciale krukken (zogenaamde 'stasteunen') waarop je kunt gaan zitten (denk aan de krukken die je bij de kapper ziet). Maar je kunt zelf ook veel doen. Zorg er altijd voor dat de afstand tussen

jou en hetgeen waar je mee bezig bent zo klein mogelijk is. Op die manier belast je je rug zo min mogelijk. Gun jezelf ook regelmatig een hele kleine pauze: een micropauze. Door een paar seconden te gaan staan, juist te gaan zitten of even je rug te strekken, ontspan je je en stimuleer je de doorstroming van het bloed naar plaatsen die zwaar belast worden.

Ook voor deze moeilijke of verkeerde houdingen (we noemen dat 'statische belasting') zijn landelijk Praktijkrichtlijnen opgesteld om jouw rug te beschermen. Als je bijvoorbeeld een wond verzorgt en als dat langer dan een minuut duurt, moet dat op een in hoogte verstelbaar bed (elektrisch!), stoel of brancard gedaan worden.

Een andere Praktijkrichtlijn is dat als je een zittende patiënt doucht, je dat moet doen op een in hoogte verstelbare douchestoel. Er zijn nog niet veel ziekenhuizen die daarover beschikken, maar dat moet wel gaan komen. Trek in zo'n geval aan de bel bij je leidinggevende of arbocoördinator.

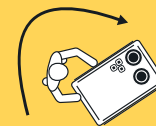




Ook het manoeuvreren kan heel belastend zijn. Denk aan het rijden met een bed, een tillift of een etenskar. Ook daardoor kunnen gemakkelijk rug, nek- of schouderklachten ontstaan. Het kan zijn dat het object waarmee je moet rijden op zichzelf te zwaar is, dat de wielen niet soepel lopen of dat er drempels zijn waar je overheen moet 'bonken'. Vraag dan of je arbocoördinator of je ergocoach hiernaar wil kijken. Soms doet een kleine verandering al wonderen. Als echter blijkt dat het manoeuvreren op zichzelf niet te zwaar is, dan moet je het natuurlijk wel volgens de regels van de rijkunst doen. We noemen de zes RijRegels hiernaast.

## De zes RijRegels

1. Maak gebruik van je lichaamsgewicht. Ga naar voren hangen als je duwt en naar achteren als je trekt.
2. Duw en draai nooit tegelijk; doe óf het een óf het ander. Zorg dat je handen en je voeten in de dezelfde richting wijzen.
3. Als je draait, loop dan zelf om het object heen en neem het in die beweging met je mee. Het object zal dan soepel om zijn as draaien. Laat het object nooit om jou heen draaien: je verwringt dan je rug. Probeer het maar eens door te rijden met een vol winkelkarretje.
4. Plaats één voet op het onderstel of een richel als dat mogelijk is. Dat helpt bij het duwen. Als de zwenkwielen nog niet in de juiste richting staan, kun je ze op deze manier in de juiste rijrichting krijgen, zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.
5. Beweeg gelijkmatig en rustig. Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam en bij het manoeuvreren met een rolstoel ook onplezierig voor de cliënt.
6. 'Keep them rolling': vermijd veelvuldig stoppen en starten wanneer je over langere afstanden moet rijden.



Wat is beter voor je rug: duwen of trekken?

Dat is een strikvraag, want voor je rug maakt het namelijk niet uit (als je tenminste naar achteren hangt als je trekt en naar voren hangt als je duwt). Het probleem kan echter in je armen gaan zitten (en dan met name in de pezen in je onderarmen). Als je aan iets trekt worden de armen extra belast en dat kan op den duur tot problemen leiden. Als je iets duwt is er niets aan de hand.

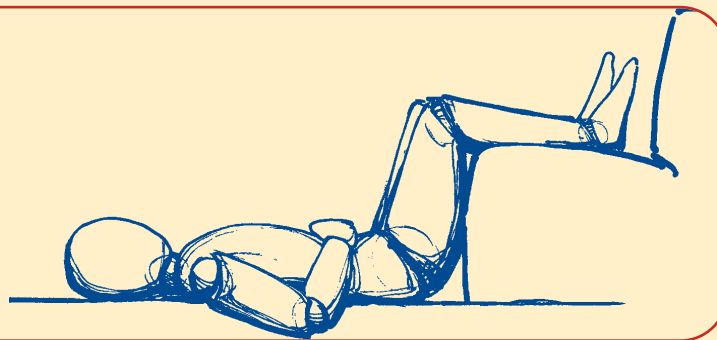


**Veel verpleegkundigen zien stress en werkdruk als een oorzaak van rugklachten. In de zorg word je geconfronteerd met ziekte, handicaps en de dood. Pijnlijke, soms uitzichtloze situaties die je niet in de koude kleren gaan zitten. De huidige werkdruk kan het moeilijk maken om op een gezonde manier om te gaan met de psychische druk die je werk mee zich meebrengt.**

Daarnaast moet je je werk vaak combineren met de zorg voor kinderen of anderen thuis. Daardoor heb je zelden echt rust. Ook onregelmatig werk, eventuele spanningen in je team of misschien gebrek aan waardering voor je werk kunnen meespelen.

Maar krijg je nou echt rugklachten van dit soort dingen? Nee. Wél neemt je belastbaarheid af; je kunt gewoon minder aan. Als je 'gestrest' bent en je moet óók nog eens veel in verkeerde houdingen werken, kan het sneller in je rug schieten. Blijf niet rondlopen met dit soort spanningen. Maak er werk van. Bespreek het thuis, in je team of met je leidinggevende. Wacht in ieder geval niet tot het te laat is.

**Een ontspanningsoefening neemt de oorzaak van stress natuurlijk niet weg, maar het kan wel heel lekker zijn. Het gevoel van vermoeidheid en spanning wordt daardoor minder. Ook is het goed voor je rug omdat de spieren van je rug tot rust komen. Probeer maar eens na een dienst een tijdje te gaan liggen zoals op het plaatje.**



**Je buik- en rugspieren zorgen er niet alleen voor dat je je romp kunt bewegen. Ze vormen ook een natuurlijk korset voor je wervelkolom. Daarom is het belangrijk om je spieren in conditie te houden. Bij veel gezonde tiltechnieken gebruik je ook je beenspieren. Die moeten daarvoor natuurlijk wel sterk genoeg zijn én een belasting lang genoeg vol kunnen houden. Training en sporten kunnen dus zeker geen kwaad.**



Als je wilt sporten bij een vereniging kun je meestal wel een vaste vrije avond krijgen. Zo kun je een sportclub combineren met onregelmatig werk. Je kunt natuurlijk ook naar een fitnesscentrum gaan op momenten dat het jouw uitkomt, of voor een sport kiezen die je niet per se in teamverband hoeft te doen. Veel ziekenhuizen organiseren zelf een fitnessprogramma of geven korting op een abonnement bij de plaatselijke sportschool.

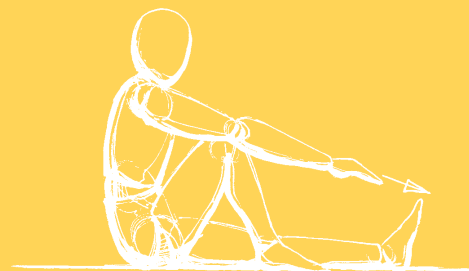
# Sport Top 10.

## Welke sporten kiezen verpleegkundigen?

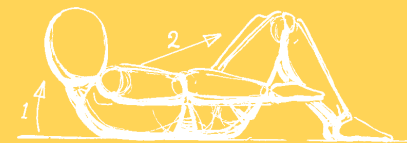
1. zwemmen
2. aerobics
3. tennis
4. conditietraining
5. fitness
6. jazzballet
7. badminton
8. fietsen
9. joggen
10. volleybal



De ontspannings- en rekoefening



De rekoefening hamstrings



De buikspieroefening

De drie oefeningen die hieronder zijn afgebeeld, zijn geschikt om belangrijke spieren te trainen en soepel te houden. Lees voordat je gaat oefenen de Zes oefentips op de volgende pagina.

### Buikspieroefening

Probeer je kin op je borst te brengen en 'rol' jezelf dan verder op, totdat je schouderbladen net van de grond loskomen. Zorg dat je onderrug blijft liggen. Ga niet verder. Dat is niet nodig. Het is al een vrij zware oefening en je moet je rug niet te zwaar belasten. Houd dit zes tellen vol, adem rustig door en ga weer liggen. Probeer het een keer of zes te doen. Als dat niet lukt, houd je gewoon op. Forceer niets. Als het goed gaat, probeer je elke dag een beetje meer te oefenen

Zes Oefentips:

1. Oefen op een stevige ondergrond, dus geen bank of zachte matras.
2. Blijf altijd rustig doorademen, ook bij de buikspieroefening.
3. Beweeg rustig en gelijkmatig, niet met rukjes en ook niet verend.  
Forceer niets.
4. Stop met oefenen op het moment dat je pijn krijgt of wanneer de pijn erger wordt. Vraag dan advies aan je huisarts of fysiotherapeut.
5. Als je op je rug ligt, zorg dan dat je onderrug plat tegen de onderlaag ligt en daar ook blijft liggen tijdens de oefening.
6. Bouw de oefeningen voorzichtig op. Dat levert meer resultaat op en het is beter voor je rug.

**Niet alleen op je werk, maar ook thuis kun je rugklachten oplopen. Verkeerd tillen, niet goed zitten (in de auto, voor de tv of de pc), of het dragen van bijvoorbeeld kleine kinderen, kunnen tot klachten leiden. Je werkgever kan je niet helpen dit te verbeteren. Dat zul je zélf moeten doen.**

# verkeerde houdingen

Omdat de situaties thuis erg divers zijn, zul je steeds alert moeten zijn. Dat is niet zo moeilijk als je al last hebt van je rug. Dan voel je direct wat goed is en wat niet, je wordt direct 'gestraft'. Blijf wel bewegen! Om klachten te voorkomen, zul je die situaties vóór moeten zijn.



# goede houdingen

# Toch nog rugklachten?

Als je ondanks alles toch nog rugklachten hebt, blijf er dan niet mee doorlopen. Bespreek je probleem met je leidinggevende, collega's, ergocoach of arbocoördinator. Blijf altijd bewegen. Want beweging zorgt er meestal voor dat je eerder van de pijn af bent. Doe het wel rustig aan. Zwemmen, fietsen of wandelen zijn dan prima activiteiten. Als de pijn ondraaglijk is of langer dan een week aanhoudt, stap dan naar je huisarts. Doe dat ook als de pijn uitstraalt naar een been of tot onder een knie voelbaar is.

# Colofon

## Uitgave

Sectorfondsen Zorg en Welzijn, januari 2004

Deze publicatie is een uitgave van de Sectorfondsen Zorg en Welzijn in het kader van het Arboconvenant Ziekenhuizen, te weten: ABVAKABO FNV, CNV Publieke Zaak, FHZ, de Unie Zorg en Welzijn, Nu'91, NVZ vereniging van ziekenhuizen en de Ministeries van VWS en SZW.

Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen

Postbus 556

2501 CN Den Haag

Email: [staz@caop.nl](mailto:staz@caop.nl)

Website: [www.staz.nl](http://www.staz.nl)

Publicatienummer: 920.034.37

## Auteurs

Nico E. Knibbe & Hanneke J.J. Knibbe, LOCOMotion, Bennekom

## Productie en redactie

HDtt Public Relations, Nijmegen

## Vormgeving en opmaak

Nies & Partners bno, Nijmegen

## Druk

Janssen Print Nijmegen

## Fotografie

Tim Eshuis

Hans Oostrum

## Illustraties

Herman Coppus, Ravenstein

## Bestelwijze

De publicatie is te bestellen bij de Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen.

Bestel het rugboekje via de website [www.staz.nl](http://www.staz.nl) of per email: [staz@caop.nl](mailto:staz@caop.nl)

Vermeld bij de bestelling het publicatienummer.

Het rugboekje kost € 0,45 (exclusief verzendkosten).

Oplage 5000

De Sectorfondsen Zorg en Welzijn en auteurs kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele onjuistheden in dit boekje. Aan de inhoud van dit boekje kunnen geen rechten worden ontleend.



Als je als verpleegkundige in een ziekenhuis werkt, wordt je lichaam vaak zwaar belast. Denk daarbij aan je nek, knieën, schouders, en vooral aan je rug. Daarom is er dit Rugboekje. In dit boekje vind je informatie over hoe de klachten kunnen ontstaan, hoe je ze kunt voorkomen en wat je moet doen als je ondanks alles toch klachten hebt.