

Preventie van rug- en/of nekklachten bij verloskundigen

Werkgroep BACKUP

Rug- en/of nekklachten zijn een veel voorkomend probleem onder verloskundigen. BACKUP is een preventieprogramma dat er op gericht is deze klachten te voorkomen of te verminderen.

Uit een veldonderzoek begin dit jaar, waaraan ruim 75 actieve eerstelijns verloskundigen deelnamen, blijkt dat bijna 8 op de 10 verloskundigen last heeft van rug- en/of nekklachten.

Het gaat vooral om specifieke klachten, waarvoor geen aantoonbare medische oorzaak is. Kenmerken hiervan zijn pijn (die kan uitstralen in de heup of benen) en spierstijfheid in rug, nek en schoudergebied. De klachten kunnen enkele dagen of weken aanhouden, maar houden ze langer dan drie maanden aan, dan kunnen ze ook chronisch worden.

Rug- en/of nekklachten staan op nummer twee van de lijst van redenen voor werkuitval voor verloskundigen. Dat er dus sprake is van een gezondheidsprobleem, is wel duidelijk. Dit was reden voor de werkgroep BACKUP (zie voet) om een preventieprogramma te ontwikkelen dat erop gericht is om deze klachten te voorkomen of te verminderen.

Praktijkonderzoek en literatuurstudies vormen de basis van het BACKUP-programma. Uit praktijkobservaties en (vraag)gesprekken met verloskundigen blijkt dat een groot aantal verloskundigen zich er wel degelijk van bewust is, dat de houdingen die zij tijdens hun werk aannemen tot rug- en/of nekklachten kunnen leiden. Vooral tijdens een

De werkgroep BACKUP bestaat uit 3 derdejaars verloskunde-studenten en 3 derdejaars ergotherapiestudenten:

Desiree Rijnders, Daphne van Loen en Ellen Plaschek van de Verloskunde Academie Amsterdam en Dineke van Sermont, Lusanne Douma en Silvia Kraaij van de Hogeschool van Amsterdam. In het kader van de minor Health Promotion hebben zij het afgelopen half jaar dit preventieprogramma ontwikkeld.

Het BACKUP pakket bestaat uit de volgende onderdelen: een interactieve informatiebijeenkomst, de BACKUP-wijzer en -mat, de checklist en een USB-sleutelhanger als reminder met aanvullende informatie erop.

Workshop

Tijdens het symposium van de KNOV op 2 oktober a.s. kunt u kennismaken met het product BACKUP. De werkgroep verzorgt die dag workshops waarin een start gemaakt kan worden met betere zorg voor jezelf!



BACKUP-pakket met wijzer, mat, checklist en usb-sleutelhanger met aanvullende informatie als reminder.

thuispartus kan het lastig zijn om rekening te houden met een gezonde lichaamshouding omdat de omstandigheden lang niet altijd optimaal zijn. Daarnaast zijn stress en werkdruk belangrijke factoren.

Uit het literatuuronderzoek concludeerde de werkgroep dat een combinatie van spierontspanning en -versterking, rugscholing (met aandacht voor houding en ergonomie) en stressreductie het meest effectief is in de preventie van rug- en/of nekklachten. Het BACKUP-programma bundelt deze in drie speerpunten:

1. aandacht voor eigen werkhouding
2. aanpassing van de werkomgeving
3. het ontspannen en versterken van het eigen lichaam

In de maanden mei en juni van dit jaar hebben de studenten van de werkgroep een pilot gedraaid op vijf verschillende locaties om het programma te testen. Zij presenteerden het programma vervolgens tijdens kringvergaderingen op diverse plaatsen in het land met als leidraad de drie bovengenoemde speerpunten.

Bij het eerste punt, 'aandacht voor eigen werkhouding', werden verschillende houdingen getoond, die een verloskundige mogelijk aanneemt tijdens een (thuis)partus. Analyses van deze houdingen laten zien dat verloskundigen vaak belastende houdingen aannemen, die kunnen leiden tot rug- en/of nekklachten. Een voorbeeld (zie afbeelding):



Een gedraaide, gebogen houding met als extra factor het gewicht van de neonat. Volgens de ARBOdienst is deze houding belastend als de draaiing meer dan 10 graden is en de buiging meer dan 60 graden. Hoe langer de houding wordt aangehouden, hoe hoger de belasting. Een combinatie van een gedraaide, gebogen rug is te zien bij het aanleggen van de neonat, maar ook bij het in- en uitwendig onderzoek.

Tijdens de pilot riepen de verschillende houdingsfoto's veel herkenning op. Vooral de houdingsfoto van het hechten of van het begeleiden van een partus met behulp van de baarkruk. Alternatieve 'betere' houdingen gaven stof tot nadenken. Zo werd het gebruik van een krukje als mogelijke oplossing gepresenteerd. Even tussendoor gaan zitten op de kruk, bijvoorbeeld tijdens het aanleggen van de neonat ontlast de rug. De armen kunnen dan op het bed steunen. Bijkomend voordeel is dat de verloskundige dan op ooghoogte van de moeder zit. Voor een baarkrukbevalling is het gebruik van een spiegel een uitkomst, of de baarkruk kan hoger geplaatst worden, bijvoorbeeld op een tafel.

"Maar meestal is er tijdens een thuispartus geen krukje", reageerden sommige verloskundigen. Dat klopt. En daarmee komen wij bij het tweede programmapunt 'aanpassing van de werkomgeving'. Veel verloskundepraktijken geven hun cliënten op hun website een overzicht van benodigdheden voor de thuisbevalling. In dit overzicht zijn vooral zaken opgenomen voor de zorg van moeder en kind.

BACKUP heeft een checklist samengesteld om het verloskundigen mogelijk te maken hun werk zo gezond moge-

lijk mogelijk uit te voeren. Deze checklist omvat een concrete lijst met alledaagse gebruiksvoorwerpen die de zwangeren over het algemeen allemaal in huis hebben. Niet alleen de exacte hoogte van het bedstaat erin vermeld, maar bijvoorbeeld ook het eerder genoemde krukje van 30 à 40 cm. hoog. Ook de checklist en het werken met de checklist in de praktijk is tijdens de pilot uitgebreid besproken.

Uit voorgaande blijkt dat het belangrijk is bewust om te gaan met de eigen werkhouding en de inrichting van de werkomgeving. Maar belastende houdingen zorgen niet per definitie voor rug- en/of nekklachten. Of deze ontstaan hangt af van meerdere factoren. Hoe vaak en hoe lang worden de houdingen aangenomen? Hoe bewust ga je om met je eigen werkhouding en werkomgeving? Is er naast het werk tijd voor ontspanning en sport? Hoe sterk is je eigen lichaam, ben je gevoelig voor klachten?

Als laatste geeft het programma daarom aandacht aan 'het ontspannen en versterken van het eigen lichaam'. De werkgroep heeft een BACKUP-wijzer ontwikkeld waarin een oefenprogramma opgenomen is voor de rug-, buik- en nekspieren. Deze is klein van formaat en handig in gebruik. Het oefenprogramma omvat vier ontspanningsoefeningen die direct na overbelasting uitgevoerd kunnen worden ter compensatie. Het zijn oefeningen die overal gedaan kunnen worden, ook bij de cliënt thuis of onderweg in de auto. Daarnaast zijn er acht versterkende lichaams oefeningen die staand of liggend op de BACKUP-mat uitgevoerd kunnen worden volgens een beschreven frequentie.

De pilotfase van BACKUP is inmiddels afgerond. Op dit moment wordt er gekeken of dit programma voortgang kan krijgen. Voor de productie en verspreiding van BACKUP is er op dit moment contact met verschillende partijen waaronder de KNOV, firma Vermeulen en verzekeraars. De producten zijn nu nog niet te koop, maar zodra dat het geval is zal de werkgroep het via dit tijdschrift en de website laten weten.

De verloskundigen die al met het product kennis hebben gemaakt, reageerden alvast enthousiast: "Er bestaat zoveel voor de zwangeren, eindelijk nu eens iets voor ons", en "Rugklachten zijn al jaren een probleem, maar er was altijd weinig aandacht voor".

Goede zorg voor de cliënt, haar partner en het al dan niet geboren kind, collegialiteit en empathisch vermogen, wordt de verloskundige met de papelepel ingegoten tijdens de opleiding. Maar hoe goed zorgen verloskundigen voor hun eigen welzijn en gezondheid? BACKUP heeft dit programma ontwikkeld vanuit de filosofie 'goede zorg voor een ander kan alleen als je goed voor jezelf zorgt'. ■