

Case Study

**WERKPLEKONDERZOEK
WERKEN ZONDER PIJNKLACHTEN**



WEBSITE

www.fixxergonomics.nl



TELEFOON

T : 085 - 40 19 373

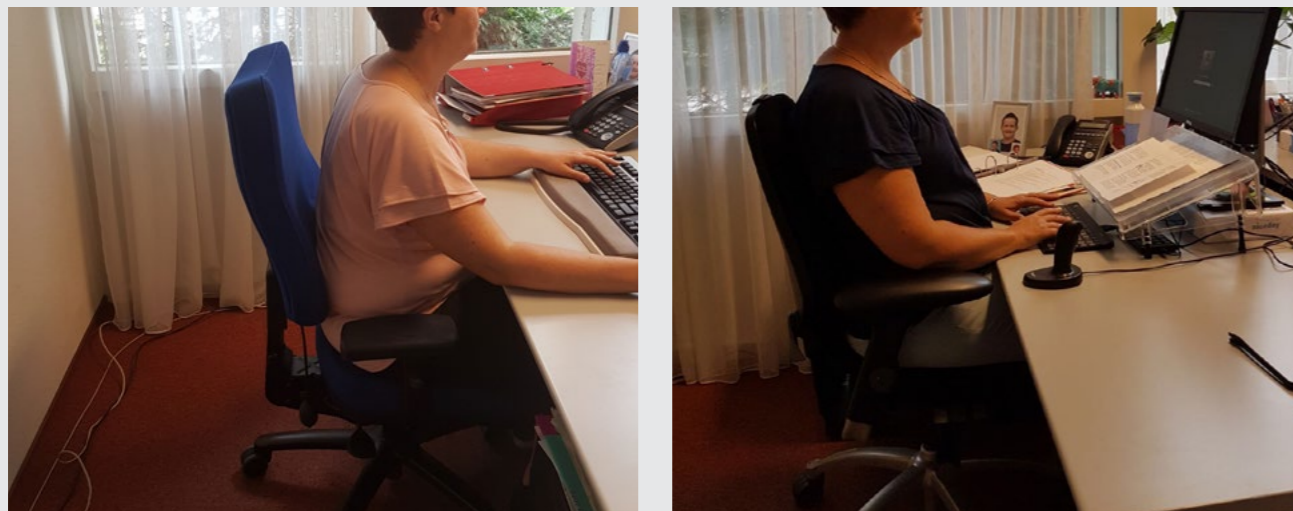


EMAIL

info@fixxergonomics.nl

WERKPLEKONDERZOEK

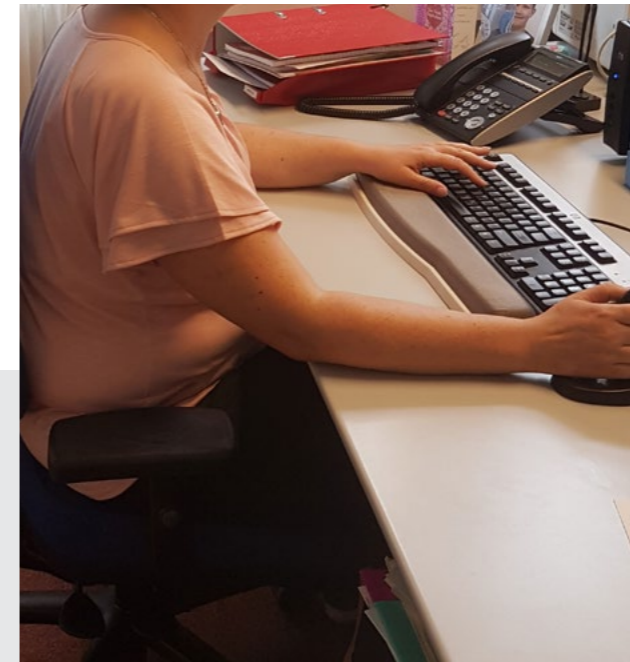
PIJNKLACHTEN TIJDENS EN NA DE WERKDAG



Eind mei 2017 hebben wij bij de 47 jarige Yolande een werkplekonderzoek uitgevoerd. Zij was haar werkzaamheden weer (langzaam) aan het opbouwen na in maart te zijn geopereerd aan een hernia.

Vanwege de heftigheid van haar pijnklachten heeft zij voorafgaand aan de operatie ongeveer 6 maanden plat moeten liggen. Naast rugklachten had zij ook last van haar nek. Vooral tijdens en na een dag werken konden de pijnklachten aardig toenemen.

Yolande werkt als projectleider zelfsturing/ beleidsmedewerker. Zo'n 6 uur per dag werkt zij achter de pc. Thuis komt daar gemiddeld nog een half uurtje bij. Een van haar hoofdtaken is het schrijven van beleidsstukken.



DOELSTELLING CASE

De doelstelling om te kunnen werken met minder of zonder pijnklachten is gehaald. Yolande is nu inmiddels weer 100 % inzetbaar. Er is geen sprake meer van (een dreigend) uitval.

WERKWIJZE FIXX

Tijdens het intakegesprek zijn de klachten en de werkzaamheden van Yolande in kaart gebracht. Vervolgens is de werkomgeving, werkplek en werkhouding uitgebreid geobserveerd. Naar aanleiding van het werkplekonderzoek is een rapportage opgesteld met daarin de conclusies en aanbevelingen.

In het geval van Yolande bleek dat er sprake was van een te hoge fysieke belasting op het lichaam. Dit werd hoofdzakelijk veroorzaakt doordat:

- het bureau wat te hoog stond afgesteld
- de bureaustoel mankementen vertoonde (rugleuning zakte steeds naar beneden) en niet goed op haar stond ingesteld

- de armsteunen van de bureaustoel niet smal genoeg naar het lichaam toe konden worden geschoven
- het beeldscherm te laag stond en de kijkafstand te groot was [Meer info »](#)
- het toetsenbord te ver naar voren op het bureau stond
- het toetsenbord te breed en te hoog was. Het gebruik van de muis was daardoor ver buiten de comfortzone (uitleg)
- de wervelkolom, door de voorovergebogen werkhouding niet of nauwelijks werd ondersteund [Meer info »](#)
- de gebruikte polssteun zorgde voor een ongunstige stand van de beide polsen
- de gebruikte documenten tussen het lichaam en het toetsenbord worden gehanteerd
- de werkhouding wordt niet regelmatig afgewisseld en er wordt te weinig opgestaan van de werkplek

OPLOSSING FIXX

- Vervangen van de bureaustoel. Echter, de instelling waar Yolande werkt had nog een meer dan prima bureaustoel in het magazijn staan. Yolande vond alleen de rugleuning te hard. Om die reden is er gekozen om alleen de rugleuning te vervangen.
- Vervangen van het toetsenbord voor een compact toetsenbord [Meer info »](#)
- Aanschaffen van een documenthouder om minder te hoeven bewegen met de nek [Meer info »](#)
- In overleg met Yolande zo optimaal mogelijk instellen van de werkplek (stoel goed op hoogte, bureau verlaagd, toetsenbord meer naar de rand van het bureau, beeldscherm hoger gezet en dichterbij).
- Geadviseerd waarom het belangrijk is om vaker op te staan van de werkplek en hoe ze dat (met bijv. een

WERKPLEKONDERZOEK

OPLOSSINGEN DOOR FIXX

- reminder kan toepassen).
- Bewustwording creëren waarom bepaalde werkhoudingen meer belastend zijn
- Adviseren en toepassen van een goede werkhouding/werktechniek
- Maken van 2 follow-up afspraken
- Geadviseerd om bij de lichtbak boven het bureau een kap te plaatsen. Het licht wordt dan minder fel, waardoor er niet meer met de ogen hoeft te worden geknepen. Vervangen van de bureaustoel (door beperkt budget is er gekozen voor een tweedehands bureaustoel).



RESULTAAT

- Werkhouding is sterk verbeterd
- Fysieke belasting op het lichaam tijdens het werken is afgenomen
- Is zich meer bewust van haar werkhouding en is in staat om dit regelmatig af te wisselen. Staat nu ook vaker op.
- Heeft bijna geen pijn meer in haar rug en is zich eerder bewust van klachten en kan daar meteen op anticiperen.
- Neemt de tijd om gezond te werken, geen verzuim meer tijdens reïntegratie



REACTIE YOLANDE

“ Ik ben zeer tevreden. Ik kan op deze manier prettiger en op een gezondere manier werken. Voor mijn verzuim had ik heel veel pijn en werkte ik achteraf in een ongezonde houding. Door het onderzoek en de aanpassingen voel ik mijn serieus genomen in mijn werk en werkomstandigheden. Het is prettig om direct contact te hebben, zodat je op de hoogte gehouden wordt van de stand van zaken en eventueel nog vragen kunt stellen. Nu ik weet wat een gezonde werkhouding is, kan ik nu mezelf corrigeren en is ook mijn collega haar werkplek gaan aanpassen, zodat zij ook een gezondere werkhouding aan kan nemen. ”

Geïnspireerd door deze case en wil je meer weten?

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie en mogelijkheden. Bekijk ook onze cursussen!



WEBSITE

www.fixxergonomics.nl



TELEFOON

T : 085 - 40 19 373



EMAIL

info@fixxergonomics.nl