

Case Study

**WERKPLEKONDERZOEK
VOLLEDIGE INZETBAARHEID NA
WHIPLASHTRAUMA**



WEBSITE

www.fixxergonomics.nl



TELEFOON

T : 085 - 40 19 373

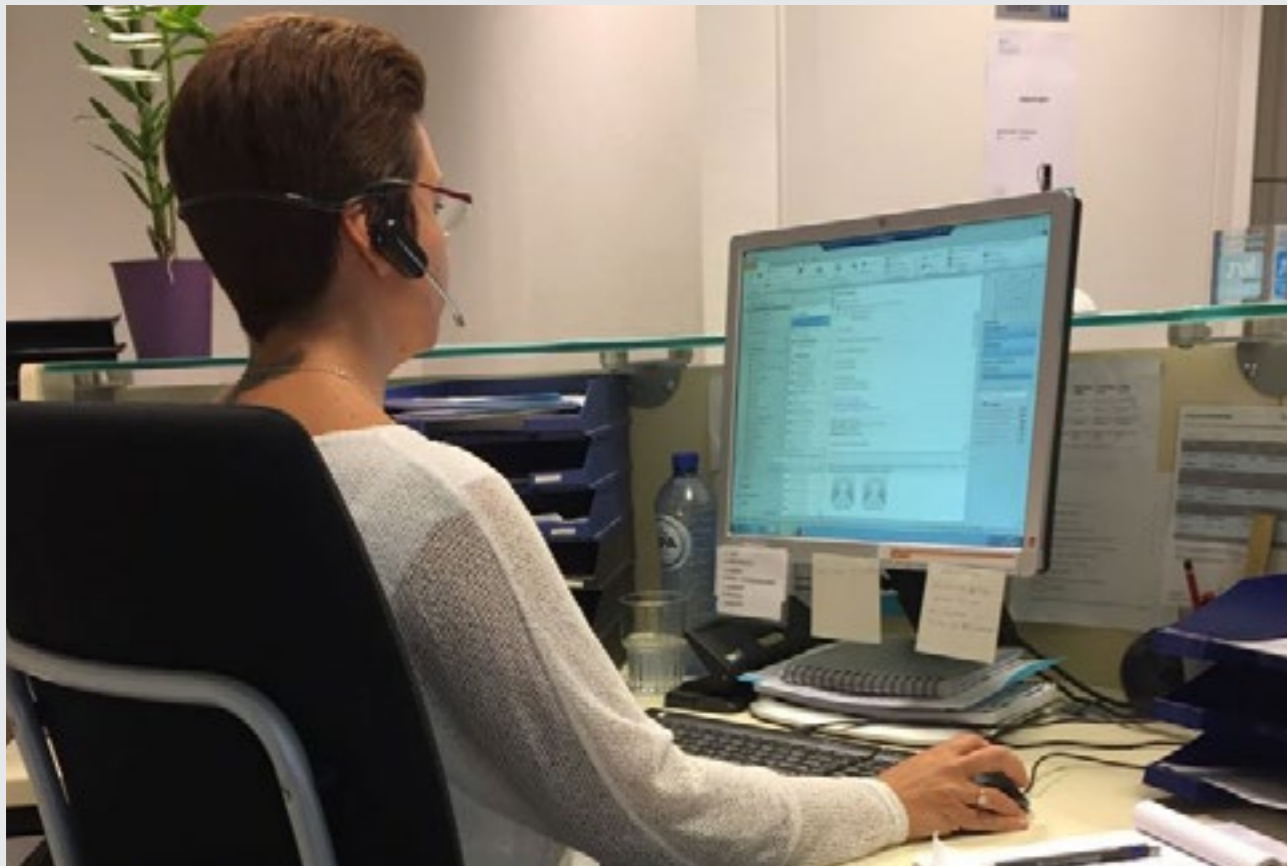


EMAIL

info@fixxergonomics.nl

WERKPLEKONDERZOEK

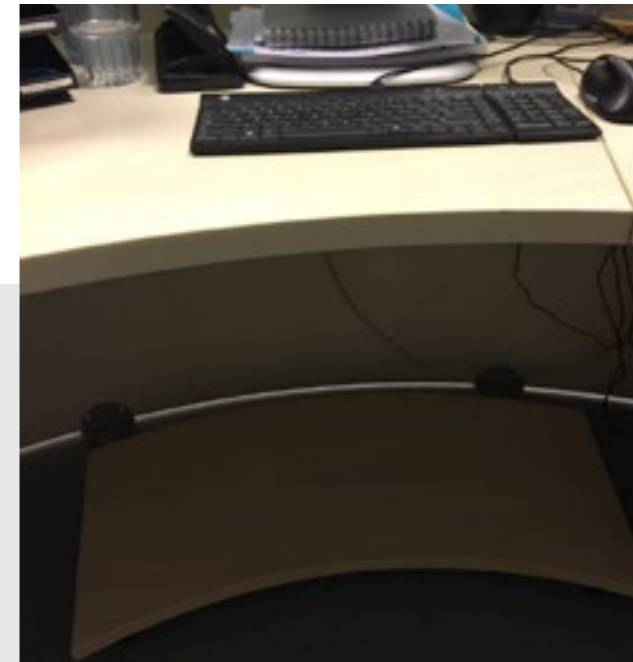
VOLLEDIGE INZETBAARHEID



In 2015 was de toen 45 jarige Jacqueline betrokken geweest bij een ernstig auto-ongeluk met als gevolg een whiplashtrauma. De klachten die zij na het ongeluk ervoer waren:

- * Hoofdpijn
- * Pijnlijk bewegingsbeperking van de nek bij naar voren buigen, rotatie links en rechts en achterover buigen
- * Pijnlijk bewegingsbeperking van de lage rug bij naar voren buigen, achteroverbuigen
- * Concentratiestoornissen, vermoeidheid
- * Lage rugklachten

Jacqueline had vooral moeite met lang staan, bukken, slapen, bovenhandse activiteiten, lang zitten, omkijken (tijdens autorijden). Na twee weken heeft zij haar werkzaamheden als tandartsassistente hervat. Echter, na 3 maanden kwam zij thuis te zitten, omdat het werken gewoon niet meer ging. Een maand later is zij weer begonnen met 2 uurtjes per week, maar wel in een andere functie. Zij werkt nu binnen de mondzorgpraktijk als receptioniste. Langzaam heeft zij het weer op kunnen bouwen naar een volledige werkweek van 40 uur.



WERKWIJZE FIXX

Tijdens het intakegesprek zijn de klachten en de werkzaamheden van Jacqueline 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 Jacqueline bleek dat er sprake was van een te hoge fysieke belasting op het lichaam. Dit werd hoofdzakelijk veroorzaakt door:

- Werkplek stond niet goed ingesteld op Jacqueline. De werkplek bestond uit een halfronde balie. De werktafel was eveneens rond, voor Jacqueline te hoog en niet in hoogte verstelbaar.
- De wervelkolom werd niet voldoende ondersteunt door de bureaustoel. Tevens voldeed de bureaustoel niet aan de geldende, wettelijke normen.
- De gebruikte 'standaard' muis was niet helemaal geschikt voor haar. Er was namelijk sprake bij Jacqueline van een beperkte beweeglijkheid van de onderarm bij het naar binnen draaien (pronatie). [Meer info »](#)
- Verder had zij de beschikking over een breed toetsenbord. Het gebruik van de muis was om die reden ver buiten de zogezegde comfortzone. [Meer info »](#)
- Geen optimale werkhouding

FYSIOTHERAPIE /
MANUELE THERAPIE E.S.

Ondanks dat bleef zij veel klachten houden, met name hoofdpijn, pijnlijke/ stijve nek en een bewegingsbeperking in nek en schouders. Fysiotherapie had maar beperkt resultaat. Vervolgens is mevrouw terechtgekomen bij een Manueeltherapeut. Met rustige, hele zachte mobilisatietechnieken (Manuele therapie e.s.) kon Jacqueline haar nek weer vrij bewegen en kon ze haar armen weer volledig optillen. Ook de pijnklachten verminderde sterk. En ondanks dat was zij zeker nog niet klachtenvrij. Met name tijdens en na een dag werken, bleef zij klachten houden. Altijd zo tegen het eind van de ochtend leek het wel alsof haar nekspieren helemaal gingen verkrampen. Dat was ook het moment dat de hoofdpijn weer kwam opzetten. Zoals zij zelf zei:

“ 's Avonds ben ik echt niets meer waard. Ik moest mijn nek ondersteunen bij het tv kijken. Vaak ging ik ook gewoon vroeg naar bed vanwege de pijn. ”

Op aanraden van haar Manueeltherapeut is bij haar een werkplekonderzoek verricht.

WERKPLEKONDERZOEK

OPLOSSINGEN DOOR FIXX

- Vervangen van de bureaustoel (door beperkt budget is er gekozen voor een tweedehands bureaustoel).
- Vervangen toetsenbord door een compact toetsenbord [Meer info »](#)
- Vervangen muis voor een ergonomische muis
- Op maat gemaakte voetensteun
- Instructie hoe werkplek in te stellen en samen werkplek ingesteld
- Instructie werkhouding [Meer info »](#)
- Instructie werkgedrag, oa: het afwisselen van de werkhouding en het regelmatig opstaan van de werkplek [Meer info »](#)
- Follow-up
- Veel meer rust in benen en rug.
- Kan nek na een dag werken ook nog vrij bewegen. Kan 's avonds tot wat later op de avond tv kijken zonder nek te hoeven steunen of naar bed te moeten vanwege de pijn.
- Hoofdpijn is qua frequentie flink afgenomen. Kon voor de aanpassingen aan de werkplek, maar tot 11 uur zonder klachten werken. Rond die tijd begon de nek te verstijven en de hoofdpijn weer op te komen. Nu kan ze nog wat hoofdpijn ervaren na een hele lange dag.



DOELSTELLING CASE

De doelstelling om te kunnen werken met minder of zonder pijnklachten is ruimschoots gehaald. Jacqueline is volledig inzetbaar (ook qua productiviteit). Er is geen sprake meer van (een dreigend) uitval.

Geinspireerd 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