

Statische belasting is een sluipmoorde

Járen gaat het goed, maar dan kom je thuis te zitten. Met rugklachten bijvoorbeeld. Statische belasting is een “sluipmoordenaar” die veel langdurige uitval in de zorg veroorzaakt. Hanneke Knibbe is bewegingswetenschapper en hielp IZZ een e-learning-module voor zorgmedewerkers te ontwikkelen over statische belasting.

Wat is statische belasting eigenlijk?

‘Als je te lang in dezelfde onhandige houding werkt, noemen we dat statische belasting. Zoals langdurig je hoofd op een bepaalde manier houden, iemand wassen die bedlegerig is of een infuus inbrengen. Statische belasting is tamelijk onbekend. Want bij gezondheidsrisico's denken we vooral aan dynamische belasting, bijvoorbeeld zwaar tillen. Daardoor onderschatten we de gevaren van statische belasting. Je voelt het eigenlijk pas aan je lijf als het al te laat is. Steeds meer onderzoeken – onder andere door IZZ en door ons bureau LOCOmotion – brengen aan het licht hoe schadelijk dit is.’

Iedereen staat weleens onhandig over een patiënt gebogen. Wanneer wordt zo'n houding problematisch?

‘Dat gaat snel: de schade treedt al op na één tot vier minuten gebo-

gen of gedraaid staan. Je spant je spieren lang aan, waardoor ze verzuren en verkrampen: er kan geen zuurstof je spieren in en er kunnen geen afvalstoffen uit. Lange tijd merk je niets, misschien een vermoeid gevoel na je dienst. Maar op den duur volgen vaak chronische klachten aan de rug of nek en schouders. Omdat de klachten ongemerkt ontstaan, noemen we statische belasting ook wel een sluipmoordenaar.

De schade bouwt zich ongemerkt op in de loop der jaren, als een emmer die steeds voller raakt en uiteindelijk overloopt. Werk je uitvoerend aan het bed, dan moet je extra opletten. Denk aan handelingen als wassen, kleden, wondverzorging en assisteren bij kleine ingrepen. In de thuiszorg zijn de risico's groter, omdat de werkruimte krapper is dan in een instelling en hulpmiddelen niet of niet tijdig beschikbaar zijn.’



naar

Het voorschrijven van hulpmiddelen volstaat dus niet om statische belasting te voorkomen?

'Klopt, de praktijk is weerbarstig. Je hebt zorgorganisaties die alle praktijkrichtlijnen navolgen. In de verpleeg- en thuiszorg is dit een op de vijf. Daarnaast is er een grote groep zorgorganisaties waar nog verbetering mogelijk is, en een klein deel dat helaas onvoldoende doet. De omstandigheden werken ook niet mee: omdat mensen langer thuis blijven wonen, neemt de zorgzwaarte toe. En soms ligt een aanvraag voor een hulpmiddel weken bij een gemeente of zorgverzekeraar, terwijl de thuiszorg al zorg levert.'

Als zorgmedewerker moet je dus zelf alert zijn op statische belasting. Hoe doe je dat?

'Stap een is: kijk of er hulpmiddelen zijn op je werkplek. Zo nee, regel dat ze er komen. Zo ja, stel ze goed in. Denk aan een hoog-laagbed, een verstelbare douchestoel, een hoog-laagbad of een instelbaar wondverzorgingskrukje. Het lijkt een open deur, maar het is zó belangrijk om hulpmiddelen te gebruiken. Denk niet "het zal mijn tijd wel duren", maar voorkom dat jouw emmer overloopt.'

Zijn er geen hulpmiddelen, neem dan elke paar minuten een micropauze van 20 tot 30 seconden. Ga rechtop staan en rek je uit terwijl je een praatje maakt met de patiënt. Dat voelt misschien als niksen, maar is het zeker niet. Durf ook creatief te zijn: sta je in een krap toilet om een patiënt gedraaid? Gebruik incontinentiemateriaal dan met het buikbandsysteem achterstevoren. Is het bed te laag en niet verstelbaar? Steun op het bed of nachtkastje, of ga in spreidstand staan.'

Naam: Hanneke Knibbe
Functie: mede-eigenaar, onderzoeker en adviseur bij LOCO-motion gezondheidskundig advies

'Voorkom dat je emmer overloopt'

Je hebt met je collega's een e-learningmodule ontwikkeld voor zorgmedewerkers, in opdracht van IZZ. Hoe helpt die bij statische belasting?

'De gratis module bevat informatie, instructiefilmpjes, duidelijke tekeningen en praktische tips: hoe voorkom je dat statische belasting



'We onderschatten statische belasting stelselmatig'

voor jou een probleem wordt? Je maakt meerkeuzevragen en krijgt direct feedback op je antwoorden, zo leer je al doende. Inloggen is niet nodig en je bent binnen ongeveer een halfuur volledig op de hoogte.' ✓

Wil je meer tips over statische belasting? Verpleegkundige in de wijk Youcef Boukhedmi deelt graag zijn ervaring en tips met jou op www.izz.nl/tips-statische-belasting

