



Ria Schröder - Lansink
Register Bedrijfsfysiotherapeut



Ria Schröder-Lansink
Erik Veneklaas | Wout Hemmer

Openingstijden praktijk

Maandag	8.00-21.00 uur
Dinsdag	8.00-19.30 uur
Woensdag	8.00-18.00 uur
Donderdag	8.00-21.00 uur
Vrijdag	8.00-18.00 uur

Kieftsbeeklaan 1 | 7607 TA Almelo
T 0546 - 814684 | E info@deschipbeekfysio.nl

www.deschipbeekfysio.nl

Licentiehouder Benefit Beweegprogramma's

fysiotherapie
de schipbeek



Verzuimpreventie door Werkplekcoaching

U leert om op een gezonde manier te bewegen, de spieren te ontspannen zodat u prettig kunt blijven werken, zonder dat de klachten toenemen.

Wat is een werkplekcoaching

De medewerker wordt op zijn werkplek in het kader van preventie bezocht, wanneer de arbeidslast fysiek en/of mentaal groot is. Dit kan in het verlengde van de fysiotherapeutische behandeling die reeds plaatsvindt maar kan ook wanneer een leidinggevende en/of de arbo-arts risico's / symptomen herkent voor dreigend verzuim. Daarbij gaat het om een oriënterende analyse van ergonomische aspecten met koppeling aan arbeidsgerelateerde houdingen en bewegingen.

Dit alles met als doel herstel en/of behouden van arbeidsparticipatie bij werknemers met (dreigende) klachten of reeds eerder doorgemaakte klachtenperiodes. Het gaat hierbij om mensen waar onvoldoende zicht is op de arbeidslast, de gebruikte bewegingspatronen tijdens het werk en het probleemoplossend vermogen.

Hoe werken we?

Geen mens is hetzelfde en hoe we werken is afhankelijk van uw houding en uw specifieke beweegpatronen. En natuurlijk van de aard van de werkzaamheden die u verricht. Altijd zal het accent liggen op het voorkomen van overbelasting van uw spieren.

Hoe gaat het in zijn werk?

Allereerst wordt u gevraagd enkele vragen te beantwoorden zodat we inzicht krijgen in uw denken en functioneren. Tevens wordt het (dreigende) gezondheidsprobleem besproken. Er wordt geïnventariseerd wat uw

werkzaamheden zijn, er wordt gekeken naar de aard van het werk en de wijze waarop u er mee omgaat. De ergonomische omstandigheden worden beoordeeld en een koppeling gemaakt met de arbeidsgerelateerde houdingen en bewegingen. Copingsstrategieën / maken van keuzes komen aan de orde. Vervolgens worden de oefeningen en aanbevelingen die voor u van belang zijn met u besproken en praktisch geoefend. Aan de hand van de oriëntatie ontvangt u een syllabus met persoonlijke adviezen en oefeningen die op de werkplek uitgevoerd kunnen worden. Daarna vindt er nog twee keer begeleiding / training plaats op de werkplek. De bedrijfsarts c.q. werkgever ontvangt een kort verslag van deze oriëntatie en begeleiding.

Kost het veel tijd en moeite?

De oriëntatie op de werkplek duurt 60 minuten. De daarop volgende 2 bezoeken van 30 minuten op de werkplek staan in het teken van adviezen om spieren te versterken of juist te ontspannen, andere bewegingspatronen aan te leren en spiergroepen die zwaar belast worden extra aandacht te geven.

De praktijk leert dat het geleerde moeiteloos past in het handelen van elke dag. Dit komt omdat het resultaat

direct merkbaar is: minder vermoeidheid aan het einde van de dag.

Hoe meld ik me aan?

In de meeste gevallen zal uw werkgever of de bedrijfsarts van een arbodienst u verwijzen. Met u wordt dan een afspraak gemaakt. Het is ook mogelijk dat u zelf bij de werkgever het verzoek neerlegt voor een werkplekonderzoek wanneer u al begeleid wordt door een fysiotherapeut en deze dat adviseert.