

RSI-klachten vaak ver Lange dagen of

GERT DEKKER EN JAN PRINS

Gert Dekker is adviseur/ergonoom bij Achmea Arbo, en Jan Prins is directeur SKB Vragenlijst Services

Wat doet een ministerie aan de stijging in het verzuim door RSI? Achmea Arbo ging na waar de oorzaak lag. Worden werknemers vooral lichamelijk belast: slecht meubilair en lange werkdagen? Of lijden ze onder stress en psychische vermoeidheid en liggen ze 's nachts te woelen? Beide groepen verdienen een aparte benadering.

Stel: ruim 25 procent van de medewerkers in een organisatie lijdt aan RSI-gerelateerde klachten. Voordat een werkgever hen kan helpen, moet hij weten waardoor dit wordt veroorzaakt. Hebben deze mensen slecht meubilair tot hun beschikking, of lijden ze aan stress - preciezer uitgedrukt: aan psychische vermoeidheid?

Dit onderscheid is belangrijk. Want als de oorzaak van de klachten vooral mentaal is, heeft het niet zoveel zin om nieuwe tafels en stoelen te laten aanrukken. De vraag is dus: hoe komt een bedrijf erachter welke van de twee oorzaken – fysiek of mentaal – de schuldige is?

Dit was precies het probleem waar Achmea Arbo zich mee zag geconfronteerd. Deze arbodienst werkte voor het ministerie van LNV. De 676 medewerkers van drie bedrijfsonderdelen van dit ministerie houden zich bezig met de handhaving van de wet- en regelgeving. Daarvoor voert ruim tachtig procent van hen vaak intensief beeldschermwerk uit. Dit brengt het risico op RSI met zich mee. Daarom stelde Achmea Arbo voor om het RSI-probleem gestructureerd aan te pakken. De aangewezen methode daarvoor was het programma 'VIT' (Voorlichting, Interventie en Training). Bijzonder aan dit programma was dat ook eventuele stressklachten bepaalden welk vervolgtraject de medewerkers kregen aangeboden.

VOORLICHTING

Of een vervolgtraject nu wel of niet nodig was, iedereen nam eerst deel aan een algemene voorlichtingsdag. Daarin werd naast de fysieke kant ook juist het mentale aspect belicht. De voorlichting ging dan ook verder dan 'drie uur lang kletsen over stoelen en tafels', zoals enkelen vooraf vreesden. De voorlichters lieten de deelnemers namelijk aan den lijve ondervinden hoeveel invloed een verkeerde werkhouding heeft op de spierspanning. Voor wie het mee wil voelen: span uw benen en

richt uw aandacht op uw buikspieren. Dan registreert u dat u die aanspant - iets waar u zich waarschijnlijk eerst niet van bewust was. Wie dat de hele dag doet, belast ook wat daarachter zit: zijn maag-darmstelsel, en dat kan allerlei klachten veroorzaken. Bovendien gaat de ademhaling omhoog: een borstademhaling in plaats van een buikademhaling. Doordat dit soms extreme vormen aanneemt, kunnen aan hyperventilatie gerelateerde verschijnselen ontstaan.

ERNST VAN DE KLACHTEN

Of een medewerker naast de voorlichting ook in aanmerking kwam voor een vervolgtraject, hing primair af van zijn of haar RSI-klachtniveau. Dat werd bepaald aan de hand van een vragenlijst, die onder alle medewerkers werd verspreid. Ruim 75 procent (509 medewerkers) nam daadwerkelijk deel aan het onderzoek.

Het meeste effect kon worden bereikt bij mensen met RSI-klachtniveau twee ('alleen bij verschillende handelingen pijn'). Om te voorkomen dat hun klachten zouden verergeren tot niveau drie, was het zaak tijdig en gericht in te grijpen.

ERGONOMIE OF STRESS?

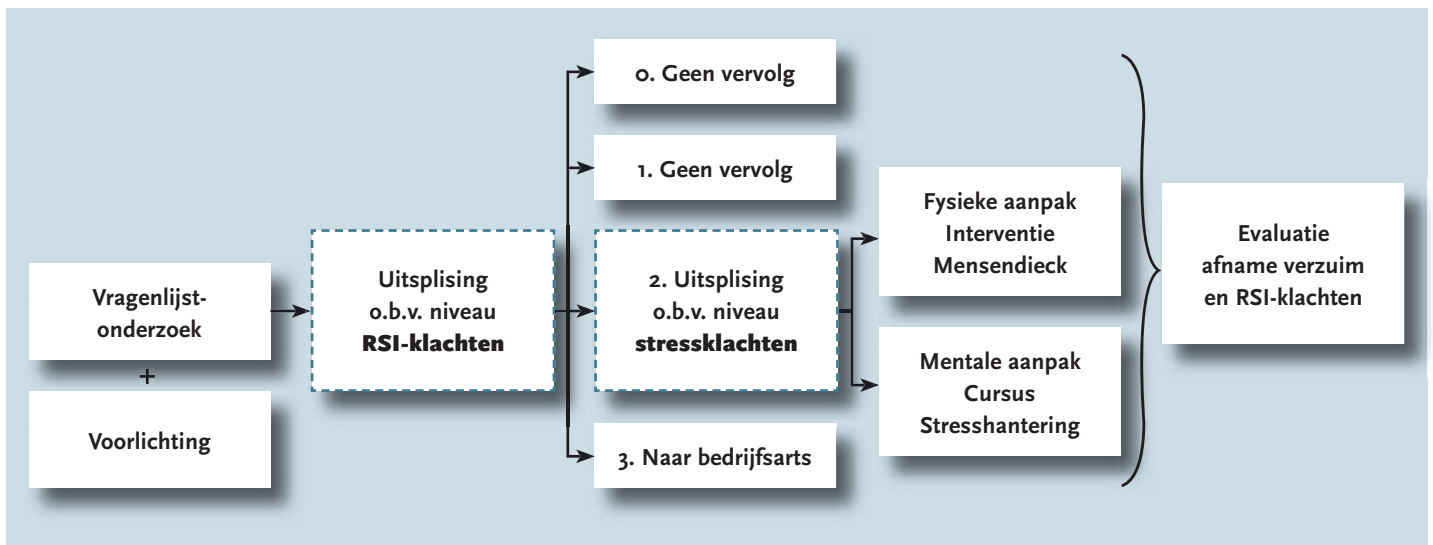
En dan de vraag waarmee dit artikel begon: hoe komt een werkgever of arbodienst erachter wat de oorzaak is van RSI – in hoofdzaak ergonomie of vooral stress? Om die vraag direct wat moeilijker te maken: die twee oorzaken kunnen elkaar versterken. Als een werknemer bijvoorbeeld psychisch vermoeid is, heeft hij de neiging onderuit te gaan zitten. Dat is niet alleen slecht voor de rug, maar ook voor de nek en schouders. Als de werknemer namelijk in die houding gaat typen, worden zijn armen door het hefboomeffect aanzienlijk zwaarder dan normaal. Ook is het niet eenvoudig om een betrouwbaar beeld te krijgen van diffuse begrippen zoals stress. De één voelt zich uitgeput, de ander

< 1% van de werknemers	Niveau 3: (Bijna) altijd pijn
28% van de werknemers	Niveau 2: Bij verschillende handelingen pijn
48% van de werknemers	Niveau 1: Alleen bij bepaalde werkgerelateerde handelingen pijn
23% van de werknemers	Niveau 0: geen klachten.

figuur 1: percentage medewerkers met verschillende RSI-klachtniveaus

oorzaakt door stress

korte nachten?



Figuur 2. In VIT vindt gerichte interventie plaats op basis van betrouwbare indicatoren

merkt misschien een gebrek aan concentratie of vindt dat huisgenoten 'even niet aan m'n kop moeten zeuren' bij thuiskomst na het werk. Om stress betrouwbaar te meten met een vragenlijst, moeten er dus vragen worden gesteld die zicht geven op die verschillende aspecten en gevoelens.

En dat is nou precies wat de Vragenlijst Beleving en Beoordeling van de Arbeid (VBBA, www.vbba.nl) doet. Dit is een onderdeel van het Monitor@Work instrumentarium van SKB Vragenlijst Services.

In het onderzoek bij LNV is gebruikgemaakt van de schaal *Herstelbehoefte* die de psychische vermoeidheid meet. Aangetoond is dat deze meetschaal zeer sterk correleert met de bloedspiegel van het stresshormoon cortisol**. Wetenschappelijk onderzoek heeft verder aangetoond dat mensen met een hoge score op de schaal herstelbehoefte vaker hart- en vaatziekten krijgen, vaker langdurig verzuimen, vaker psychische klachten ontwikkelen, vaker bij bedrijfsongevallen betrokken zijn en zoals eerder al gezegd ook vaker (ernstige) RSI-klachten ontwikkelen.

INTERVENTIE OP MAAT

Voor de 139 medewerkers met klachtniveau twee (28% van de respondenten) waren twee vervolgotrajecten opgezet: één met nadruk op de fysieke kant en één met nadruk op de mentale kant.

58 van de 139 genoemde medewerkers hadden geen of matige vermoeidheidsklachten zodat de interventie zich vooral richtte op de fysieke en ergonomische aspecten. Om de RSI-klachten aan te pak-

ken, namen deze medewerkers deel aan een fysieke training door een bedrijfssoefentherapeut Mensendieck. In drie groepscontactdagen werkten zij aan hun lichaamshouding. Zo'n vier weken na de laatste contactdag bezocht de bedrijfssoefentherapeut Mensendieck de deelnemers op de werkplek. Dat gaf degenen die toch weer terugvielen in hun oude gewoontes, een extra impuls. Aan de hand van hun antwoorden op de vragenlijst werd zonnodig de werkplek bezocht en werden eventueel gewenste aanpassingen doorgevoerd.

De overige medewerkers met klachtniveau twee hadden wel aanmerkelijke vermoeidheidsklachten. Zij namen deel aan een training over stresshantering. De deelnemers kregen begeleiding van bedrijfsmaatschappelijk werkers. In de vijf sessies leerden ze hun stressbron te herkennen. Ze kregen bijvoorbeeld opdrachten mee naar huis als: houd bij wat je de afgelopen week zo heeft geïrriteerd.

KOSTENREDUCTIE

Kort na de uitvoering van het project VIT ligt het verzuim bij de Dienst Regelingen 1,4 procent lager. Natuurlijk kan pas na herhaalde meting écht worden vastgesteld of de aanpak heeft gewerkt. Daarom hebben de LNV-bedrijven als doel te meten hoe sterk de nieuwe aanwas van mensen met RSI-niveaus 2 en 3 afneemt. Op de lange termijn ligt daar namelijk de echte winst. <<

meer info: j.prins@skb.nl

Literatuurverwijzingen toegevoegd door SKB Vragenlijst Services

**Sluiter, J.K. (2004). Met de vlam in de pijp; Rust en emotionele uitputting. In: *Een balans uit evenwicht; Resultaten van het onderzoeksprogramma Psychische vermoeidheid in de arbeidssituatie*. (pp. 80-82) Houten; Bohn Stafleu Van Lochem

Meer over de relatie tussen RSI en stress:

Peereboom, K.J. & Dijkstra, L. (2004). *Algemene Risicofactoren*. In: Peereboom, K.J. & Huysman, M.A. (red.), *Handboek RSI*; editie 2005. Den Haag, SDU Uitgevers.

Dijkstra, L. & Heereveld, J. van (2005). *Eindmeting Werkdruk en RSI en het Bankwezen 2004; Monitoring van prevalentie en risicofactoren*. Amsterdam, SKB Vragenlijst Services.

Heuvel, S.G. van den (2005). *Work-related neck and upper limb symptoms*; Amsterdam, Vrije Universiteit

Zie ook:

www.skbvs.nl