

Het was al langer bekend dat de tijdgerichte benadering voor lage rugpijn beter werkt dan de pijngerichte. Inmiddels is ook bewezen dat er minder kosten mee gemoeid zijn. Dat is goed nieuws want de totale maatschappelijke kosten van lage rugpijn zijn zeer aanzienlijk: 4,4 miljard euro in 1991, het laatst bekende jaar.

tekst Koen Zonneveld, info@koenzonneveld.eu

**"D**e tijdgerichte benadering is ook in het belang van medewerkers. Vrijwel iedereen heeft wel eens lage rugpijn. Het gaat erom mensen te leren ermee om te gaan. Dat voorkomt invalidiseren, en uiteindelijk leidt deze benadering tot fittere mensen." Aan het woord is Hynek Hlobil, bedrijfsarts bij de Arbodienst KLM Health Services en auteur van een proefschrift over het management van lage rugpijn bij medewerkers en de kosten-effectiviteit daarvan. Hlobil heeft zich geconcentreerd op niet-specifieke lage rugpijn. Samen met Bart Staal heeft Hlobil onderzoek gedaan naar het van oorsprong Zweedse *graded activity*-programma. Dat is een stapsgewijs lichamelijk oefenprogramma dat gebruik maakt van gedragsbeïnvloeding. Speciaal getrainde fysiotherapeuten laten medewerkers oefeningen uitvoeren die zij ondanks eventuele pijnklachten toch nog kunnen doen. In Zweden is deze benadering een groot succes: mensen zijn eerder weer aan het werk en ook op langere termijn blijkt de methode veel voordeel op te leveren. Het was echter de vraag of dit programma ook zou werken in landen met een ander sociaal systeem en andere wetgeving voor re-integratie.

### Sneller aan het werk

Uit het onderzoek van Hlobil en Staal blijkt dat de methode ook in Nederland werkt. Uit de medewerkers van de KLM zijn twee groepen van 67 medewerkers geselecteerd met sub-acute lage rugpijn (minimaal vier weken klachten en sprake van verzuim). De ene groep van 67 kreeg het *graded activity*-programma en de andere 67 volgden de gebruikelijke behandeling, voorgeschreven door de huisarts. Het bleek dat de eerste groep sneller het werk hervatte. Hlobil: "Het verschil was al na vijftig dagen goed zichtbaar. Er was geen verschil in pijnbeleving, maar het grote voordeel van de *graded activity*-methode is dat de mensen met de pijn leren omgaan, waardoor zij ook op langere termijn minder beperkingen op het werk en in hun privéleven ervaren."

Hlobil heeft zich in zijn onderzoek vooral gericht op de kosten-baten-analyse van de *graded activity*-methode. Het blijkt dat die behandeling op zich gemiddeld 83 euro duurder is dan de behandeling door de huisarts. Maar na een jaar brengt hij bijna duizend euro op door lager verzuim en minder kosten. Na drie jaar is de opbrengst zelfs meer dan 1500 euro. Hlobil: "Zelfs als *graded*

activity niet door de verzekering wordt betaald en de 'normale' behandeling wel, dan nog is *graded activity* voor de werkgever financieel aantrekkelijk, ook op de langere termijn."

### Eilandjes

Hoe wordt het onderzoek van Hlobil in de praktijk ervaren? We vroegen het aan Ondine de Hullu, bedrijfsfysiotherapeut, die het onderzoek van Hlobil heeft gelezen. Het langetermijndenken is volgens haar bij veel bedrijven en instellingen geen vanzelfsprekendheid. De Hullu: "Niet zelden gaat alle aandacht naar de waan van de dag. Bovendien heb je in grote bedrijven vaak eilandjes die onvoldoende met elkaar samenwerken. Neem de teammanagers in de zorg. Hun eerste prioriteit is 'hoe krijg ik mijn planning rond?' Om dat kortetermijndenken te doorbreken moet je het soort onderzoek voorhanden hebben dat Hlobil heeft gedaan, en dat onderzoek vervolgens voorleggen aan alle partijen in een organisatie: in dit onderzoek is gevonden dat het zoveel euro bespaart, hoeveel zou dat bij ons zijn?"

Hlobil pleit voor het zoveel mogelijk werken volgens richtlijnen, zoals de richtlijn voor lage rugpijn van de Neder- »

**Zweeds programma werkt ook in Nederland**

# Ruggespraak



Ondine de Hullu

landse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde. Volgens Hlobil lijken internationale richtlijnen voor lage rugpijn erg veel op elkaar. Er is veel overeenstemming ten aanzien van bewezen werkwijzen, zoals de participatieve ergonomie en graded activity. Hlobil: "Vroeger moest je met lage rugpijn vooral rust houden en plat liggen. Maar gelukkig zijn we daar al een tijdje van af, want het leidde niet tot eerder herstel. De conditie van de spieren gaat achteruit waardoor je juist nog eerder pijn krijgt. Daarom kon je vroeger met minimale afwijkingen toch in een rolstoel belanden." De Hullu onderschrijft het belang van richtlijnen: "De trend in de bedrijfsfysiotherapie is om de aanpak te baseren op onderzoek, zodat je werkt met bewezen methoden. Er is een ontwikkeling naar steeds meer standaardprotocollen." Volgens Hlobil is het belangrijk dat de richtlijnen van de bedrijfsarts, de huisarts, specialisten en fysiotherapeuten overeen komen. De behandeling is dan op elkaar afgestemd en je weet van elkaar hoe je behandelt. Door de uniformiteit wordt de boodschap aan de behandelde persoon bekrachtigd.

### Evalueren

Zowel Hlobil als De Hullu vinden een goede mix van vaardigheidstraining en arbeidsomstandigheden belangrijk. Hlobil: "Het is belangrijk om slijtage te voorkomen. De medewerker moet terugkeren in goede omstandigheden op het werk. Neem tiltrainingen. Die kunnen de aandacht afleiden van het werke-



Hynek Hlobil

## Na drie jaar is de opbrengst meer dan 1500 euro

lijke probleem. Stel we leren goed te tillen, maar op het werk tillen we nog altijd lasten van vijftig kilo – dan blijft het eigenlijke probleem bestaan. Het moet dus allebei: niet alleen aan mensen sleutelen of alleen aan arbo." De Hullu voegt daar aan toe: "De bedrijfsfysiotherapie dient te kijken naar drie onderdelen: de werkplek, de werkwijze en de werkorganisatie (taakinhoud, werktijden, hiërarchie, enz.). Je kijkt dus verder dan alleen die ene medewerker met klachten. Daardoor verbetert ook preventief de situatie voor andere medewerkers."

Hlobil adviseert om elke arbo-, verzuim- of reïntegratie-maatregel te evalueren. "Evaluatie moet onderdeel zijn van je maatregel. Hoe weet je dat de maatregel resultaat heeft? Welk resultaat wil je zien? Waarmee vergelijk je de maatregel? Is er al iets bekend over resultaten bij andere bedrijven? Kortom: gebruik de technieken die de wetenschap hiervoor heeft ontwikkeld." «

## Graded activity

Het 'graded activity'-programma bestaat uit een aantal stappen. Allereerst stelt de bedrijfsarts een diagnose. Bij niet-specifieke lage rugpijn legt de bedrijfsarts uit dat de pijn niet betekent dat er iets is beschadigd. De medewerker wordt doorverwezen naar een speciaal getrainde fysiotherapeut die uitlegt welk mechanisme de lage rugpijn kan veroorzaken en die de medewerker geruststelt met een gunstige prognose. Vervolgens wordt in drie sessies de functionele capaciteit van de medewerker vastgesteld. Daarna stelt de medewerker, met hulp van de fysiotherapeut, doelen op voor de lichamelijke oefeningen en maakt hij een tijdgericht en haalbaar stappenplan voor vervolgtrainingen en de terugkeer naar het werk. De medewerker begint de oefeningen met lichte belasting zodat hij meteen succes ervaart. Er wordt niet meer van het stappenplan afgeweken, ongeacht of de pijn toeneemt of de medewerker meer aan kan. De fysiotherapeut beloont gewenst gedrag en let niet op eventueel pijngerelateerd gedrag. De fysiotherapeut en de bedrijfsarts houden regelmatig contact zodat beiden het gezondheidsgedrag van de medewerker kunnen stimuleren. Meer informatie: [www.vu.nl](http://www.vu.nl)