

Arbeidsongeschikt door lage rugpijn

Preventieprogramma lage rugpijn

Het Fonds voor de beroepsziekten (FBZ) biedt sinds 2005 een preventieprogramma aan voor lage rugpijn. Wat is het doel van dat programma en wordt dat doel ook bereikt? Prikkel vroeg het aan dokter Olivier Poot, arbeidsgeneesheer bij het FBZ.

“Het FBZ lanceerde het preventieprogramma voor lage rugpijn op 1 maart 2005 in de vorm van een proefproject voor verpleegkundig personeel in de gezondheidszorg”, schetst dokter Poot. “Sinds 1 maart 2007 is het toegankelijk voor alle beroepscategorieën.”

Wat houdt het preventieprogramma precies in?

Dr. Olivier Poot: “Wetenschappelijke studies tonen aan dat het risico op chronische lage rugpijn sterk vermindert als mensen die erdoor getroffen worden bepaalde fysieke activiteiten blijven voortzetten (in plaats van volledige rust). Indien de pijn aanhoudt, is het aangeraden om te starten met een multidisciplinaire revalidatie van de wervelzuil. Het FBZ wil werknemers met rugklachten stimuleren om aan zo’n revalidatieprogramma deel te nemen: als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan (zie kader, red.), betaalt het FBZ aan de werknemer het remgeld van maximaal 36 revalidatiesessies terug en vergoedt het de verplaatsingen naar het revalidatiecentrum.”

Tot wie richt het programma zich?

“Het is bestemd voor personen die arbeidsongeschikt zijn wegens lage rugpijn en van wie de arbeidsgeneesheer aan de hand van een werkpostanalyse kan aantonen dat ze zware lasten tillen of blootgesteld zijn aan mechanische trillingen. Omdat het werk in de meeste gevallen slechts een van de vele factoren is die de rugpijn veroorzaken — naast bijvoorbeeld genetische, psychische en ergonomische factoren — spreken we in dit geval van een beroepsgerelateerde ziekte en niet van een beroepsziekte in de eigenlijke zin van het woord.”

Waar kunnen werknemers het revalidatieprogramma volgen?

“Het FBZ werkt uitsluitend samen met multidisciplinaire rugrevalidatiecentra die erkend zijn door het Riziv en die bijkomend aan enkele specifieke voorwaarden voldoen. Het centrum moet bijvoorbeeld kunnen aantonen dat er kan getraind wor-

den buiten de werkuren. Voor het FBZ is dit een belangrijk criterium, omdat een snelle werkhervatting een van de doelstellingen is van het programma. We verwachten daarom ook van de revalidatiearts dat hij of zij de werkhervatting expliciet bespreekt en opvolgt, zowel met de betrokken werknemer als met diens arbeidsgeneesheer.”

Welke rol speelt de werkgever bij de werkhervatting?

“Aan werkgevers die ergonomisch advies inwinnen voor werknemers die het revalidatieprogramma hebben gevolgd of aan het volgen zijn en opnieuw aan de slag willen gaan, betaalt het FBZ een forfaitair bijdrage. Bepaalde ergonomische aanpassingen — bijvoorbeeld van procedures, materiaal of zitmeubilair — kunnen de werkhervatting namelijk vergemakkelijken.”

Wie is bevoegd om ergonomisch advies te geven?

“Een gediplomeerd ergonoom die verbonden is aan de interne of externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk van het bedrijf waar de betrokken werknemer is tewerkgesteld. Let wel: het is de werkgever die de aanvraag moet indienen. De preventiedienst kan wel aangeven dat een ergonomische interventie wenselijk is, maar het is de werkgever die beslist of hij of zij daar al dan niet op ingaat.”

Werpt het programma vruchten af?

“In 2010-2011 hielden we een telefonische enquête onder werknemers die het programma hadden gevolgd. Daaruit bleek dat de algemene tevredenheid van de betrokken werknemers zeer hoog ligt. 83,8 procent kon tijdens of na het volgen van het revalidatieprogramma het werk hervatten. Van de personen bij wie ook een ergonomische interventie op het werk werd aangeboden, kon zelfs 92 procent het werk hervatten. Spijtig genoeg lukt werkhervatting niet altijd en overal. Dat kan bijvoorbeeld te wijten zijn aan de medische situatie van de werknemer of het ontbreken van ergonomische aanpassingen. Bij ontslag spelen — zeker in tijden van crisis — soms ook economische factoren mee door het gebrek aan een aangepaste werkpost bij werkhervatting. Het is belangrijk dat werknemers bij wie werkhervatting niet meteen lukt, de moed niet opgeven. Ze hebben er ook alle belang bij om thuis de spierversterkende oefeningen te blijven doen die ze in het revalidatiecentrum hebben aangeleerd.”

Tekst: Frederika Hostens

Voorwaarden voor deelname

Je komt in aanmerking voor het preventieprogramma lage rugpijn van het FBZ als je voldoet aan volgende voorwaarden:

1. Je bent minstens vier weken en maximaal drie maanden arbeidsongeschikt wegens lage rugpijn of een heelkundige ingreep ter hoogte van de lage rug. Of: je bent minstens een week arbeidsongeschikt wegens lage rugpijn en je bent al gedurende minstens drie weken arbeidsongeschikt geweest wegens lage rugpijn in de loop van de laatste twaalf maanden die voorafgaan aan je huidige arbeidsongeschiktheid.
2. Jouw bedrijfsarts bevestigt dat je rugbelastend werk uitvoert, d.w.z. je tilt zware lasten of bent blootgesteld aan mechanische trillingen.
3. Je bent loontrekkende in de privésector of personeelslid bij een plaatselijke of provinciale overheidsdienst. Zelfstandigen en personeelsleden van federale overheden, gewesten of gemeenschappen komen dus niet in aanmerking voor dit programma.

Meer info: www.fbz.fgov.be/rugpreventie



Getuigenis

Bjorn Beimers: "Grote impact op beroepsleven"



Sinds mei vorig jaar kampt de 36-jarige Bjorn Beimers met ernstige rugproblemen. "Met steun van het Fonds voor de beroepsziekten volgde ik een multidisciplinair revalidatieprogramma. Dat was een grote hulp voor mij. Toch is het me voorlopig niet gelukt om opnieuw aan het werk te gaan."

Tien jaar lang heeft Bjorn Beimers als productieoperator in een betonfabriek gewerkt. "Ik moest regelmatig in bunkers harde beton afsteken. Ik voelde dat de houdingen waarin ik me wrong en de trillingen waaraan ik bijna continu werd blootgesteld niet bepaald rugvriendelijk waren. In mei vorig jaar escaleerde de pijn zodanig dat ik niet langer een volledige shift van acht uur aankon."

O Gehavende wervelkolom

Onderzoeken brachten gevorderde slijtage van een van de discussen (tussenschijven) aan het licht. "Die versleten discus kan geen belasting meer verdragen", vertelt Bjorn Beimers. "Een discushernia speelt me ook parten. Bij elke buigende of draaiende

(lees het vervolg op pagina 8)



Belgische Hoofdpijnliga

Secretariaat

Jeanine Duwel

Nieuwdreef 119 bus 20

2170 Merksem

tel. 03 645 56 94

hoofdpijn@pandora.be

www.hoofdpijnen-belgie.be



Bindweefsel.be

Marfan: 0484 83 06 33

EDS: 0493 05 09 99

Algemeen: info@bindweefsel.be

Marfan: marfan@bindweefsel.be

EDS: eds@bindweefsel.be



vervolg getuigenis Bjorn over lage rugpijn

dingen aanleren en het bekken in bepaalde situaties leren kantelen. "Na een aantal beurten schakelde ik over op krachttoestellen om de spieren te versterken die mijn wervelkolom ondersteunen. Zo leerde ik hoe mijn spieren bepaalde bewegingen kunnen helpen opvangen: rotatie links en rechts, buigen, duwen..."

In het najaar 2013 besprak Bjorn met zijn werkgever hoe hij het werk kon hervatten. "Ik kon mijn vorige functie onmogelijk langer uitoefenen in het ploegensysteem. Mogelijkheden voor een andere functie waren er niet in dat bedrijf, waardoor ik uiteindelijk ontslagen werd wegens langdurige ziekte."

○ Zwakke schakels, sterke wil

"Ik besef dat ik voor de rest van mijn leven rekening zal moeten houden met de zwakke schakels in mijn rug. Dat is bepalend voor mijn verdere loopbaan: ik kan spijtig genoeg niet meer zomaar aannemen wat ik zou willen aannemen. Nochtans wil ik dolgraag zo snel mogelijk opnieuw gaan werken. Ik ben bereid om nieuwe dingen te leren zodat ik een job kan zoeken die minder belastend is voor mijn rug. Ik hoop binnenkort een cursus bouwkundig tekenen te kunnen volgen bij de VDAB."

Bjorn is intussen ook gestart met bijkomende sessies in het revalidatiecentrum. "Na die nieuwe reeks volgt een analyse en zal ik met de revalidatiearts bespreken of ik verder kan zonder me te laten opereren."

beweging voel ik ontzettend veel druk en pijn in mijn rug."

De specialist die Bjorn behandelde, schreef ziekteverlof en een intensief revalidatieprogramma voor.

Al surfend op het internet ontdekte Bjorn eerder toevallig het preventieprogramma voor lage rugpijn van het Fonds voor de beroepsziekten. "Ik sprak erover met mijn specialist. Hij nam contact op met de arbeidsgeneesheer van het bedrijf waar ik werkte. Vrij snel nadat ik alle nodige documenten had doorgegeven, kreeg ik bericht dat ik in aanmerking kwam voor het programma."

In de eerste sessies kreeg Bjorn vooral evenwichts- en balansoefeningen: nieuwe hou-

PRIKKEL



Oplage: 2 000 exemplaren
(verschijnt tienmaal per jaar)

Redactieadres:

Prikkel, p/a Ziekenzorg CM
Haachtsesteenweg 579, PB 40,
1031 Brussel
tel. 02 246 47 77, fax 02 246 47 79
e-mail: vlaamsepijnliga@cm.be

Hoofredactie: Stef Dehantschutter

Redactie:

Raad van bestuur van de Vlaamse Pijnliga

Fotograaf: Çois Van Roosendaal

Verantwoordelijke uitgever:

Johan Tourné, Meirstraat 13,
2890 St.-Amands

Vormgeving: Kubis

Drukwerk: EVMprint

Overname van teksten en illustraties is enkel toegelaten mits vermelding van herkomst en schriftelijk akkoord van de redactie.

Lid worden van de Vlaamse Pijnliga:

Iedereen kan lid worden van de Vlaamse Pijnliga. Alle leden van de aangesloten patiëntenorganisaties zijn automatisch lid van de Vlaamse Pijnliga. Alle leden van de liga ontvangen tienmaal per jaar een nummer van Maczima en Prikkel en kunnen deelnemen aan alle activiteiten georganiseerd door de aangesloten patiëntenorganisaties of door de Vlaamse Pijnliga. Het lidgeld bedraagt tien euro per persoon.

Andere patiëntenverenigingen die eveneens een werking ontplooiën t.a.v. pijnpatiënten kunnen toetreden tot deze liga.

Aangesloten patiëntenorganisaties van de Vlaamse Pijnliga: Belgische Hoofdpijnliga, Vlaamse Vereniging Bindweefselandoeningen, CVS Contactgroep, 't Lichtpuntje, De Maretak, MCP, Ruggensteun, VMCP en vzw Whiplash.

Secretariaat Vlaamse Pijnliga

Haachtsesteenweg 579, PB 40,
1031 Brussel
tel. 02 246 57 14, fax 02 246 47 79
e-mail: vlaamsepijnliga@cm.be