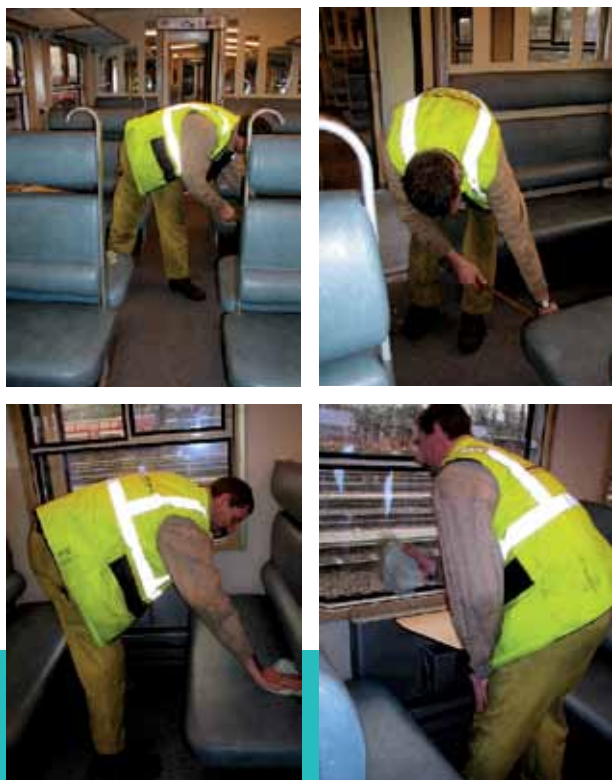


PREVENTIE

Zelfs als mensen goed weten hoe ze zich moeten gedragen, als ze gemotiveerd zijn en de juiste **gedragspatronen** hebben aangeleerd, dan nog moeten ze over de mogelijkheid beschikken om dit gedrag ook te kunnen gebruiken.

Niet alleen de uitvoerders van de taken, ook hun omgeving moet er zich van bewust zijn dat rugklachten een werkelijk probleem vormen, en dat zowel de persoon zelf, als de omgeving vanuit **preventief** oogpunt moet ingesteld worden op rugvriendelijker werken



CPS
WELL ON TRACK

RUGKLACHTEN ?
DE MODERNE ZIEKTE
BIJ UITSTEK !

CPS
WELL ON TRACK

Corporate Prevention Services
Frankrijkstraat 99 | 1070 Brussel
Tel.: +32 (0)2 525 27 67
cps@hr-rail.be
www.cps-transport.be

RUGKLACHTEN

Uit de literatuur weerhouden we dat 90 tot 95% van onze bevolking ooit te maken krijgt met één of meerdere biomechanische klachten.

Een ander belangrijk wetenschappelijk cijfer-gegeven is dat 80 tot 85% van de westerse bevolking vroeg of laat biomechanische klachten krijgt ter hoogte van de wervelkolom.

Indien we hierbij dan nog het gegeven voegen dat 64% van de « rugpatiënten » hervallen binnen een periode van zes maanden, kunnen we stellen dat acute situaties vrij gemakkelijk kunnen verlopen naar een chronische situatie.

OORZAKEN

Rugpijn veroorzaakt niet alleen veel persoonlijk **lijden en ongemak**, maar betekent ook een aanzienlijke economische verliespost. Bepaalde studies tonen aan dat de groep van biomechanische klachten het grootste aandeel heeft met betrekking tot werkverzuim.

Mensen beseffen meestal niet dat ze hun rug **verkeerd** houden en op een slechte manier bewegen. Zij ervaren alleen de pijn en het ongemak. Er bestaat evenwel een zeer nauw verband tussen de manier van omgaan met de rug en het ontstaan of het niet willen genezen van lage rugklachten.

Een vaak voorkomende oorzaak bij het ontstaan van lage rugklachten is immers de **mechanische overbelasting**. Een onverwachte beweging, verkeerd tillen van zware lasten, langdurig werken in een ongunstige houding... , het zijn allemaal factoren die de rug op een abnormale manier belasten. Toch kunnen enkele elementaire voorzorgen veel leed en onheil vermijden !

OPLOSSING WAAROM « RUGSCHOOL »

Belang :

CPS biedt U de mogelijkheid een **inzicht** te krijgen in de manier waarop de rug gebouwd is en in de manier waarop de rug hoort te bewegen, de lasten en krachten die erop inwerken en de rol die de mechanische belasting speelt bij het ontstaan van rugletsels.

Daarnaast is het praktisch **aanleren** van rugveilige houding- en bewegingstechnieken een tweede belangrijk aspect van de rug-scholing.

Welke opleiding bieden wij U aan ?

Aard van de opleiding :

- Een **theoretisch** gedeelte over de bouw en de werking van de rug om een inzicht te krijgen in het ontstaan van lage rugpijn.
- Een **praktisch** gedeelte met oefeningen die een belangrijke bijdrage leveren bij het voorkomen van rugletsels.
- **Duur** van de opleiding : 4 uren
- **Aantal** deelnemers : Max 15 per sessie (min 10 per sessie)



PRAKTIJK

Hoe kan dit praktisch geregeld worden ?

U wenst uw **werknemers** een opleiding « Rugschool » te laten volgen.

Voor alle **informatie en afspraken** kan u terecht op onze website - dienst vorming en opleiding:

www.cps-transport.be

