

FITNESS ACHTER HET STUUR

OEFENINGEN HELPEN KLACHTEN VERDWIJNEN

Hoewel de afdeling planning de rijtijd van een monteur altijd zoveel mogelijk zal proberen te beperken, geen servicebedrijf kan voorkomen dat de monteurs toch veel tijd achter het stuur doorbrengen. Als je daar de soms lastige houdingen waarin zij hun werkzaamheden moeten uitvoeren bij optelt, is het geen wonder dat ze lichamelijke klachten ontwikkelen. Met wat extra aandacht is dat te voorkomen, bijvoorbeeld als de monteur in de wagen een aantal oefeningen doet.

Tineke Prins

VEEL LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Meer dan de helft van de monteurs heeft lichamelijke klachten aan rug, nek en of armen door het zitten en uitvoeren van repetierende bewegingen. Een groot gedeelte van hen doet buiten werktijd aan sport, fitness, hardlopen of compenseert het zitten met wandelen met de hond. Toch doet zeker 30 procent niets buiten het werk om fit te blijven.

VISIE

Niet alleen monteurs zitten veel achter het stuur, dat geldt zeker ook voor chauffeurs. In opdracht van een busmaatschappij ontwikkelde Saskia van der Valk-Romein BusFit, een serie oefeningen die eenvoudig uit te voeren én effectief zijn. Zij maakte diverse 'Fit op de werkplek'-

programma's, waarbij lichamelijke klachten worden aangepakt tijdens de werkzaamheden.

"De verantwoordelijkheid om preventief maatregelen te nemen om klachten te voorkomen of als deze er al zijn, te verhelpen ligt zowel bij de werknemer als bij de werkgever. Klachten kun je buiten de werktijden aanpakken. Meer effect heb je echter als chauffeurs, maar ook technici die van hot naar her reizen om klanten te bezoeken, bewuster met hun lichaam omgaan en ook tijdens het werk regelmatig enkele oefeningen uitvoeren," aldus Van der Valk.



Een set kaartjes informeert (en herinnert) de chauffeur aan de oefeningen die hij kan doen in bus. Saskia Romein (rechts op de foto) instrueert de chauffeurs op de foto's.

Saskia van der Valk-Romein studeerde in 1985 af aan de Haagse Academie voor Lichamelijke opvoeding.

Zij heeft altijd al een passie gehad voor het ontwikkelen van nieuwe oefeningen en programma's ter verbetering van de fysieke gesteldheid.

Het fascineert haar hoe het lichaam werkt en dat je door het uitvoeren van oefeningen direct invloed hebt op je lichamelijke gezondheid.

In januari 2011 verscheen haar boek 'Desk Fit Ω', met 46 oefeningen die eenvoudig achter het bureau gedaan kunnen worden.

Er is een – gratis – app te downloaden in de appstore waarin een aantal Desk-fit-oefeningen staan.

Deze zijn bedoeld voor managers die veel uren achtereen aan het bureau werken. Daarnaast realiseerde zij een set van zo'n 35 oefeningen die in een (bestel)bus gedaan kunnen worden.

De oefeningen voorkomen dat de chauffeur chronische klachten krijgt en kan verkrampte, pijnlijke spieren helpen ontspannen.



In Amsterdam gaf zij workshops aan de chauffeurs van een busmaatschappij. "Zij hebben een korte workshop gevolgd waarin de oefeningen werden uitgelegd," vervolgt zij. Het totale programma bevat 35 oefeningen die onderverdeeld zijn in drie

categorieën:

- oefeningen die tijdens het rijden gedaan kunnen worden
- stoplichtoefeningen die gedaan kunnen worden als de bus stilstaat in een file, bij een opstopping of voor rood licht
- pauzeoefeningen die buiten de bus uitgevoerd worden of op chauffeursstoel.

Deze oefeningen zijn vooral gericht op het verhelpen van klachten.

LESS IS MORE

Ook al gaat een monteur een paar keer in de week sporten, die spierspanning vasthouden tot de wekelijkse sportavond levert op den duur klachten op.

Denk bijvoorbeeld aan een monteur die iets moet tillen, wat niet op een arbo-verantwoorde manier kan gebeuren of gebeurt. In

de praktijk komt dit nog al eens voor. Maar ook als je veel bochten moet maken in het verkeer bijvoorbeeld, zal het lichaam daar uit zichzelf op reageren met aanspannen en ontspannen van de rug en nek. Is die reflex eruit en beweegt je lichaam teveel mee, dan krijg je klachten. Door de onderrug tegen de rugleuning te duwen en 'zwaar te zitten' op je stoel zorg je ervoor dat je romp gespannen blijft en het lichaam deze bochten beter kan verwerken.

Om effect te ondervinden van de oefeningen moeten deze wel regelmatig worden uitgevoerd. "Maar dan heb je ook met weinig inspanning veel effect," meent Van der Valk.

"Wie de aanwijzingen goed opvolgt en deze binnen het dagelijks werk integreert en herhaalt, ziet snel resultaat. Omdat de relatief simpele oefeningen tijdens het werk worden uitgevoerd, pak je de klachten aan wanneer ze ontstaan.

Als de klacht wordt aangepakt tijdens de werkbeweging die de klacht veroorzaakt, heb je er meer controle over. Wanneer de klacht opkomt kan direct een compenserende oefening worden gedaan.

Het lichaam is één geheel, daarom werken bijvoorbeeld de duimen op de nek en schouders, de handpalmen op de buik en de handrug op de buik.

Pijn in de nek door voortdurend opgetrokken schouders ga je tegen door heel eenvoudig de ellebogen naar beneden te drukken.

Je legt dus de aandacht op een bepaald lichaamsdeel om het lichaamsdeel dat de pijn veroorzaakt te beïnvloeden.

Spanning in de schouders en nek verdwijnt als de duim op het stuur wordt gedrukt waardoor de schouders worden opgetrokken en daarna weer worden losgelaten. Bij rugklachten duw je de onderrug tegen de rugleuning en span je de buikspieren aan. De buikspieren train je ook door de handpalmen tegen het stuur te duwen."

VEILIGHEID

We laten een paar oefeningen zien die gemakkelijk in de dagelijkse praktijk uitvoerbaar zijn én snel resultaat opleveren. "Je moet de oefeningen natuurlijk alleen doen als het echt kan," benadrukt Van der Valk. "Veiligheid staat immers voorop. Het verkeer gaat altijd voor."

Inlichtingen
www.DeskFit.nl

ENKELE FITNESSOEFENINGEN ACHTER HET STUUR



Duimmuis op stuur

Deze oefening werkt op de schouder-spieren en voorkomt nekklachten of kan deze verhelpen.

De bestuurder duwt de duimen gestrekt op het stuur.

De nek wordt recht en de schouders gaan naar beneden.

Bij deze oefening geldt: tien tellen vasthouden, vijf tellen ontspannen en dit tien keer herhalen.



Ellebogen naar beneden

De bestuurder duwt tijdens het rijden de ellebogen naar beneden.

De schouders gaan naar beneden en de nekspieren worden versterkt.

De chauffeur houdt de aanspanning tien tellen vast, ontspant vervolgens vijf tellen en herhaalt de oefening tien keer.



Handpalmen tegen het stuur duwen

De handpalmen staan in relatie met de buik.

Wie de handpalmen tegen het stuur duwt, voelt dat de buikspieren aanspannen.

De bestuurder kan de oefening net zo lang aanhouden als hij wil en deze herhalen als het uitkomt.

Dit heeft effect op de spierspanning in de buik en rug waardoor de rug meer kan hebben.



Onderrug tegen rugleuning

Dit is een oefening die tijdens het rijden kan uitgevoerd worden, waarbij de buikspieren worden aangespannen.

De oefening helpt vooral bij lage rugklachten.

De monteur duwt de onderrug tegen de rugleuning door de navel in te trekken.

Hij houdt de positie tien seconden vast en ontspant daarna vijf seconden.

Dit herhaalt hij tien keer.