

MW mensenwerk

Interventiebedrijf voor arbeid en gezondheid

Pijnklachtentraining

Pijnklachtentraining is bestemd voor medewerkers die last hebben van allerlei klachten aan het bewegingsapparaat en hierdoor dreigen uit te vallen, of al een tijd niet meer aan het werk zijn. Het doel van de training is mensen te leren hoe ze ondanks de klachten wel kunnen functioneren. Dit gebeurt door onder andere door te werken aan ontspanning en een betere lichamelijke conditie.

Werken is bewegen

Het bewegingsapparaat is de medische term voor het geheel van botten, gewrichten, spieren, pezen en zenuwen. Het bewegingsapparaat stelt mensen in staat te doen wat ze willen doen in het dagelijks leven: lopen, zitten, staan, springen, autorijden enzovoort. Pijn en vermoeidheid aan het bewegingsapparaat kunnen er voor zorgen dat mensen verzuimen op het werk. Niet ieder mens is even sterk, maar door het lichaam in een goede conditie te houden, kan al veel worden voorkomen.

Doel van pijnklachtentraining

Het doel van pijnklachtentraining is duurzame werkhervatting. Als het niet lukt om op de oude manier te werken, dan wordt er gezocht naar activiteiten en werkzaamheden die wél mogelijk zijn. In de training staat het krijgen van een betere conditie, het bereiken van ontspanning en een ander kijk op het eigen functioneren centraal. Dit wordt onder andere bereikt door nieuw gedrag positief te bekrachtigen. Er wordt gewerkt aan:

- Manieren om te ontspannen
- Verbeteren van lichamelijke conditie
- Wegnemen van de angst om te bewegen
- Verbeteren van de energiehuishouding

Werkwijze

De training is praktisch van aard en duurt meestal niet langer dan drie maanden.

Pijnklachtentraining is bij uitstek geschikt voor mensen die niet langer dan twee jaar vanwege pijnklachten verzuimen. Gedurende de training wordt het werk weer stapsgewijs opgebouwd.

Tijdens en ook na de training wordt de voortgang geëvalueerd. Pijnklachtentraining kan ook ter voorkoming van pijnklachten (preventief) worden gebruikt.

MW mensenwerk en bedrijfsfysiotherapie

MW mensenwerk geeft advies en voorlichting op het gebied van houdings- en

bewegingsapparaat, geeft tilinstructies en adviseert op het gebied van werkplekinrichting.

Pijnklachtentraining is onderdeel van het aanbod bedrijfsfysiotherapie.

Meer weten over pijnklachtentraining?

De training wordt gegeven in samenwerking met Impuls te Groningen. Voor een oriënterend gesprek kunt u contact opnemen met Ploni Nieboer, MW mensenwerk, tel (0594) 58 00 48 of mail naar info@mwmensenwerk.nl.