

Tips:

Zorgverleners en rugpijn

De verzorging van iemand die zich niet goed of helemaal niet meer kan bewegen, is zeer belastend.

Wanneer u dagelijks één of meerdere van volgende activiteiten dient te verrichten:

- ✓ Iemand draaien in bed
- ✓ Iemand helpen zich te verleggen in bed
- ✓ Iemand helpen bij het zich neerzetten op en opstaan van het toilet
- ✓ Iemand helpen bij het zich neerzetten in en opstaan uit het bad
- ✓ Iemand helpen bij het zich neerzetten in en opstaan uit een rolstoel
- ✓ Iemand helpen bij het in en uitstappen in een auto

dan legt u een zeer zware belasting op uw nekspieren, de spieren van uw schouders en vooral op uw rugspieren – maar dit hoefden we u waarschijnlijk niet meer te vertellen. Het optreden van rugpijn bij zorgverleners wordt immers maar al te vaak als een onvermijdelijk gevolg van het verzorgen aanzien.

U hoort dit wellicht liever niet maar rugpijn brengt vaak zodanig serieuze gevolgen met zich mee dat professionele zorgverleners, die lijden aan rugpijn ten gevolge van hun werk, vaak een tijdje van hun zorgopdracht worden ontlast. Verder hoort u waarschijnlijk evenmin graag dat het beste medicijn tegen rugpijn bestaat uit vele uren van platte rust op een harde ondergrond en uit het stoppen met tillen van zware dingen.

Voor vele zorgverleners zijn bovenstaande aanbevelingen geen optie. Wat kan er dan gedaan worden om de belasting voor uw rug zo klein mogelijk te houden? Eerst en vooral kunnen er een aantal aanpassingen in de omgeving worden doorgevoerd zodat het gemakkelijker wordt om iemand te manoeuvreren. Tot slot geven we ook nog enkele tips die het manoeuvreren van personen minder belastend maken.

Aanpassingen in de slaapkamer:

- ✓ Staat het bed hoog genoeg? Hoe lager het bed, hoe meer u zich moet voorover buigen om de persoon die u wilt recht helpen te bereiken en hoe groter de belasting voor uw rug. In feite is het vooroverbuigen en recht helpen van iemand uit die positie de grootste oorzaak van rugpijn. Probeer de hoogte van het bed aan te passen zodat u niet zo diep dient voorover te buigen. U

kunt bijvoorbeeld blokken onder de poten van het bed zetten. Let wel dat deze blokken groot genoeg zijn zodat de poten van het bed er niet kunnen afschuiven.

- ✓ Is de ruimte rond het bed groot genoeg? Wanneer u te weinig bewegingsruimte hebt rond het bed legt u een extra belasting op uw rug. Kunt u uw bewegingsruimte niet vergroten door meubelstukken te verplaatsen of uit te kamer te verwijderen?
- ✓ Is het deurgat groot genoeg om er met een rolstoel door te kunnen? Als dit niet het geval is, kan u misschien overwegen om het deurgat te vergroten zodat u met de rolstoel veel dichterbij het bed kunt geraken. Hoe minder werk u moet verrichten, hoe minder snel uw rug zal overbelast worden.
- ✓ Als de persoon die u verzorgt niet meer zo mobiel is, valt het te overwegen om een tillift aan te schaffen. U kunt een tillift aanvragen bij de Mutualiteit, het Vlaams Fonds en/of één lenen bij de ALS-Liga.

Aanpassingen in de toiletruimte

- ✓ Het aanbrengen van toiletsteunen, links en rechts naast het toilet, kunnen een hulp zijn voor iemand die zichzelf nog kan rechtekken of mee kan helpen wanneer hij/zij wordt rechtgetrokken.
- ✓ Hoe hoger men zit op het toilet, hoe gemakkelijker het is om zelf op te staan van het toilet en/of hoe gemakkelijker het wordt voor u om iemand van het toilet te helpen opstaan. Een toiletverhoger is dus zeker geen overbodige luxe. Deze kan ook worden aangevraagd bij de Mutualiteit of worden ontleend bij de ALS-Liga.

Aanpassingen in de badkamer

- ✓ Badkuipen en douchecellen hebben een ondergrond waarop men gemakkelijk wegglijdt. Voorkom dit wegglijden door een anti-slip mat op de bodem te leggen of anti-slip stroken op de bodem aan te brengen.
- ✓ Omdat de badkamervloer ook glibberig kan worden, is het interessant om zelf schoenen met rubberen zolen te dragen; van het genre schoenen dat men in het zwembad draagt. Deze verkleinen de kans dat u wegschuift wanneer u iemand tracht recht te trekken. Zulke schoenen

kunnen ook handig zijn voor de persoon die u recht trekt omdat zijn of haar voeten dan ook meer grip hebben op de bodem.

- ✓ Het rechtekomen uit het bad kan vergemakkelijkt worden met badsteunen. Mensen die zichzelf niet meer kunnen rechtekken of niet meer kunnen helpen bij het rechtekomen, kan men het best baden met behulp van een badstoel of een badlift. Opnieuw kan men hiervoor terecht bij de Mutualiteit, het Vlaams Fonds en de ALS-Liga.

Aanpassingen in de rest van het huis

- ✓ Zorg er voor dat er voldoende manoeuvreerruimte is in de hal, de woonkamer en andere kamers.
- ✓ Zorg er voor dat er geen elektriciteitsdraden, telefoondraden, matten of andere dingen waarover men kan struikelen in de weg liggen.

Tips bij het tillen

- ✓ Laat u bij het tillen zoveel mogelijk helpen door de persoon die u tracht te verplaatsen, bv. hij/zij kan meehelpen via de bad- of toiletsteunen. Zelfs al is deze hulp beperkt, het verkleint de belasting voor uw rug.
- ✓ Tracht zoveel mogelijk de sterke spieren van de benen en de buik te gebruiken bij het rechtekken eerder dan de zwakkere rugspieren.
- ✓ Wanneer u iemand manoeuvreert, tracht deze persoon dan niet onder de oksels vast te nemen. Dit is niet alleen belastend voor uw rug, het kan ook letsels veroorzaken bij de persoon die u rechtekt.
- ✓ De meest stabiele positie om gewicht te ondersteunen zonder het evenwicht te verliezen is de volgende: Zet de benen een beetje open maar niet verder dan de afstand tussen de twee schouders. Zet één voet iets achter de andere voet en buig door de knieën.
- ✓ Houd de persoon die u tracht te manoeuvreren zo dicht mogelijk tegen het lichaam. Hoe verder uw lichaam zich bevindt van deze persoon, hoe zwaarder de belasting voor uw rug. Hef dus niet met gestrekte armen.

- ✓ Houd de rug recht en gebruik de benen om iemand te manoeuvreren. Gebruik bij het draaien niet de romp maar verzet of beweeg de voeten.

Bron: <http://www.alsnetwork.com/backpain.htm>