

Door: Debbie Tamerus, medisch pedicure en Linda Aardenhout, ergotherapeut

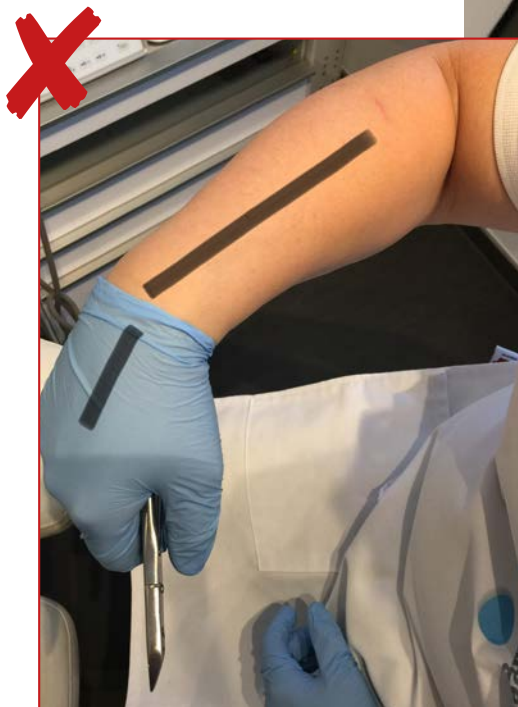
We hebben allemaal wel eens een moment dat we denken 'als alles maar goed blijft gaan en ik maar niets ga mankeren'. Wat kunnen we doen om de risico's van ziek worden te beperken? Voorkomen is immers beter dan genezen.

## Als ondernemer moet je goed voor jezelf zorgen

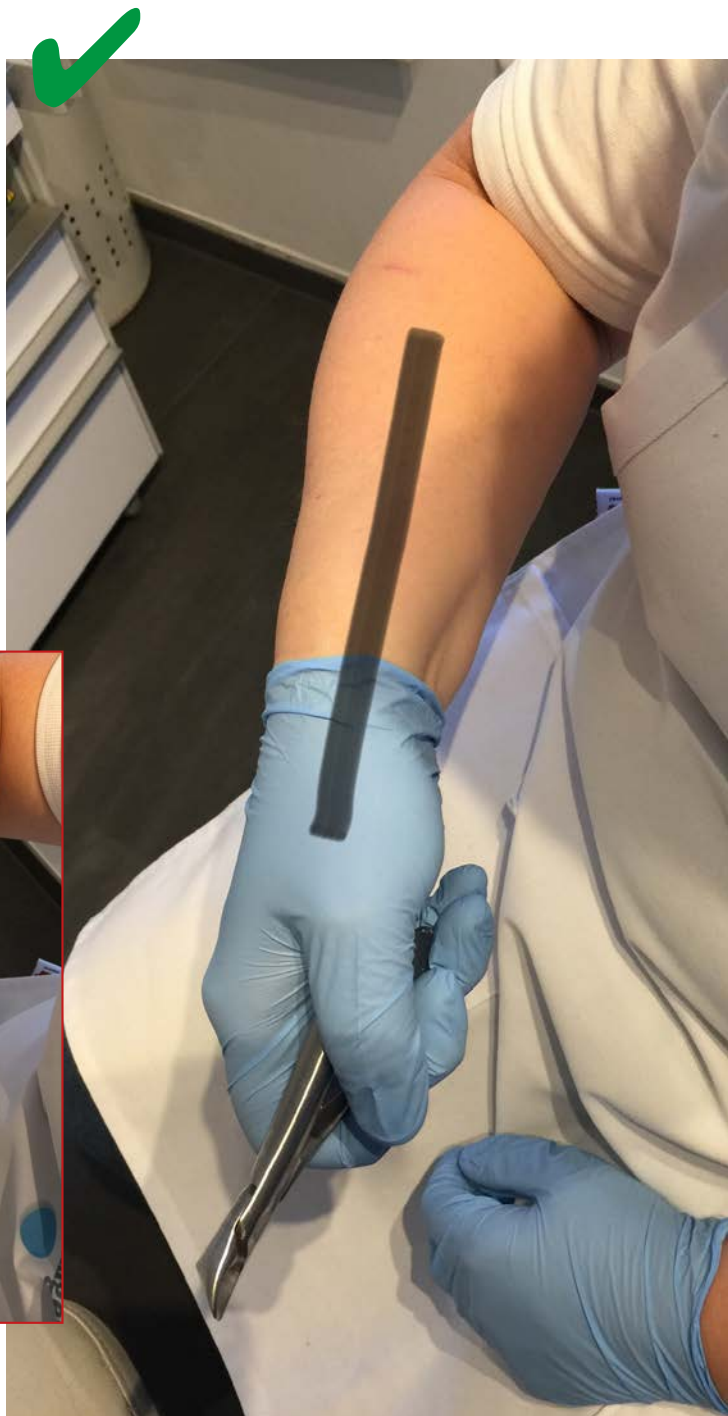
Tijdens een behandeling spreek ik een pianiste werkzaam in het conservatorium in Den Haag. Het gesprek gaat over de manier van lesgeven en de houding. Ze geeft aan erg streng te zijn. Veel leerlingen trekken de schouders te veel op en bespelen de piano met krampachtige vingers. Ze vertelt dat als ze hier niet op zou letten, het lichaam van haar leerlingen het niet vol zou houden.

### Ons vak

Het gesprek doet mij dit denken aan ons eigen vak. Wij houden onze mes ook wel eens te krampachtig vast. Je moet eigenlijk de techniek het werk laten doen, net als bij pianospelen. Voor mij was dit gesprek een eye opener om beter te letten op mijn schouders, armen en handen. Ik heb wel eens wat klachten aan mijn rechterarm. Om te voorkomen dat dit erger zou worden besloot ik een ergotherapeut uit te nodigen in mijn praktijk.



Het werken met een kopkniptang.



Gebruik van alcohol en eeltweker.



### Wat doet een ergotherapeut?

Ergotherapie helpt mensen met beperkingen of problemen in het dagelijks functioneren. Tijdens de therapie staat het dagelijkse handelen op de gebieden zelfverzorging, communicatie, mobiliteit, productiviteit (arbeid, huishouden) en vrijetijdsbesteding van de cliënt centraal. Hierbij kunnen verschillende hulpmiddelen worden ingezet en/of worden handelingen anders aangeleerd. Er wordt steeds vaker een ergotherapeut betrokken bij arbeidsvragen. Binnen het beroep van pedicure zijn er verschillende risicofactoren die uiteindelijk kunnen leiden tot lichamelijke en mogelijk ook geestelijke klachten. Een stuk bewustwording hoort ook bij het proces. Iemand is immers gewend al jaren de handelingen op eenzelfde manier uit te voeren.

### Werkanalyse in de praktijk

De eerste stap is het maken van een werkplekanalyse. Hierbij wordt gekeken naar werkhouding, inrichting werkplek en de gewoonten. Zinvol is om iemand echt aan het werk te zien, zodat de handelingen in kaart kunnen worden gebracht. Daarnaast worden de overige relevante handlingsgebieden - zoals huishoudelijke taken en vrijetijdsbesteding - uitgevraagd. Dit met als doel om te bekijken of er een evenwicht is tussen de handelingen die energie kosten en de handelingen die energie geven. Wanneer hier sprake is van een disbalans, kan de

activiteitenweger worden ingezet. Dit is een instrument waarmee iemand leert zijn energie te verdelen.

### Werkplek en werkhouding

Na de werkplekanalyse worden adviezen gegeven met betrekking tot de inrichting hiervan. Pedicures werken vooral zittend. Het pakken van verschillende benodigdheden komt veelvuldig voor. Belangrijk hierbij is dat er niet te ver gereikt hoeft te worden. Zorg er daarom voor dat spullen niet verder dan 50 centimeter buiten bereik staan. Ook het pakken van materialen die laag of juist hoog staan leveren extra fysieke belasting op voor rug, nek en schouders. Een hoogte tussen knie en schouderhoogte (wanneer men de werkzaamheden uitvoert) is een handige richtlijn.

### Stoel en kruk

De handelingen worden in een eigen praktijk bij voorkeur vanaf een rollende zitkruk uitgevoerd, zodat de afstand tot de werkzaamheden zo klein mogelijk gehouden kan worden. Dichtbij het eigen lichaam werken, met natuurlijk nog wel ruimte om de werkzaamheden te kunnen uitvoeren, vermindert de belasting op het eigen lichaam. Voeten staan plat op de grond, bij voorkeur in makkelijk schoeisel. Een in hoogte verstelbare stoel voor de cliënt is ook een must. Er is geen vaste werkhoogte aan te geven, dit hangt af van de lichaamslengte van de pedicure en de handelingen die worden uitgevoerd. Belangrijk hierbij is dat de schouders ontspannen kunnen 'hangen'. Wanneer de schouders langere tijd opgetrokken en dus aangespannen zijn is er sprake van 'statische belasting'. Dit kan klachten geven, niet alleen in de schouders, maar ook in elleboog, pols en hand.





## Repeterende bewegingen

Repeterende (herhaalde) bewegingen geven risico op het ontstaan van nek-, schouder-, elleboog- en polsklachten. Voor die handelingen (bijvoorbeeld het handmatig verwijderen van eelt), is het van belang dat de stand van de gewrichten zo neutraal mogelijk is. Als de gewrichten verkeerd belast worden leidt dit op den duur tot slijtage en (pijn)klachten.

## Werkgewoonten

Iets dat vaak over het hoofd gezien wordt, is hoe iemand gewend is zijn werkdag in te delen. Hoeveel uur wordt er per dag gewerkt? Kan dit mogelijk anders over de week verdeeld worden, zodat het lichaam meer tijd heeft om te herstellen? Pauzeren is ook essentieel. Een lunch- en koffiepauze wordt vaak wel gepland. Echter, de wijze van belasting vraagt ook om minipauzes tussendoor. Even de schouders, armen en handen ontspannen, zodat de doorbloeding van de spieren verbetert en de ophoping van afvalstoffen wordt voorkomen. Minipauzes zijn - zoals het woord al zegt - van korte duur, ongeveer vijftien seconden. Hierdoor zijn ze wel makkelijk in te passen in de werkzaamheden.

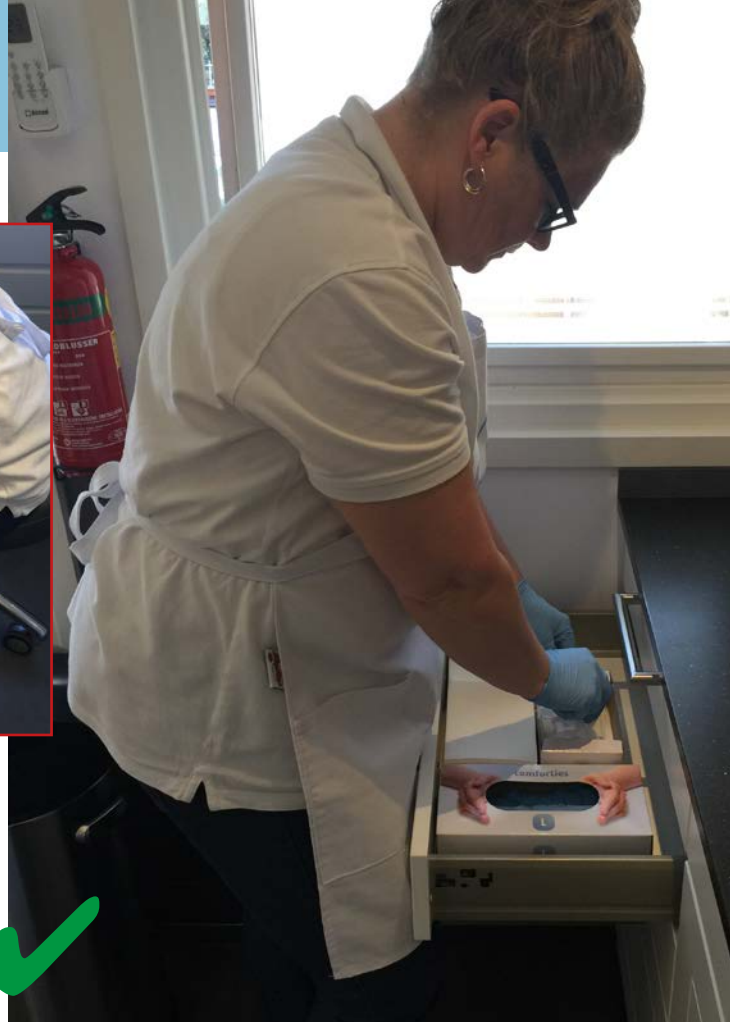
[ advertentie ]

**WWW.VOETVERZORGINGSGROOTHANDEL.NL**  
\*Producten voor voetverzorging en nagelstyling  
\*Inventaris  
\*Steunzolen maatwerk  
\*Motoren  
\*Reparatie  
\*Onderhoud  
\*Opleidingen



M.Kroon  
INTERFOOT LEERDAM B.V.  
Industrieweg 7  
4143 HP Leerdam  
0345-633121 Fax:0847396526  
interfoot@planet.nl

De openingstijden van INTERFOOT® Leerdam zijn:  
Dinsdag t/m vrijdag 9.30-17.00 uur • Zaterdag 10.00-14.00 uur • \*18 Dinsdag/vrijdag 12.00-14.00 uur



Het pakken van de handschoenen, dental towels en mondmasker.

## Ambulant

Pedicures behandelen ook aan huis, de in hoogte verstelbare stoel en behandelkruk kunnen niet worden meegenomen. Probeer dan toch de tijd te nemen om elke behandelsituatie zo optimaal mogelijk in te richten, met de gegeven adviezen in het achterhoofd.

## Handig om te weten

Ergotherapie wordt tien uur per kalenderjaar vergoed vanuit de basisverzekering. Wanneer er klachten bestaan kun je via de (huis)arts een verwijzing vragen of rechtstreeks contact opnemen met een ergotherapeut. Deze kun je vinden op de website van beroepsvereniging Ergotherapie Nederland: [www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl)

## Toepassing in de praktijk

Na het bezoek van de ergotherapeut ben ik meteen aan de slag gegaan. Mijn alcohol en eeltweker heb ik dichterbij gezet zodat ik niet zo ver hoeft te reiken met mijn rechterarm. Tevens heb ik een andere tang gekocht om ook op een andere manier de nagels te kunnen knippen. Mijn handschoenen, dental towels en mondmaskers heb ik in een la gelegd waarvoor ik niet hoeft te bukken. Ik probeer tussen de behandelingen door even mijn schouders en armen te schudden, zodat alles weer lekker los is voor ik aan de volgende behandeling begin. Binnenkort ga ik naar de fysiotherapeut om te kijken wat ik nog meer kan doen om gezond te blijven. Ik wil dit werk immers nog een lange tijd kunnen volhouden. Deze ervaring deel ik graag de volgende keer met je.