

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

# RUGTRAINING GRADED ACTIVITY

VIA DE BEDRIJFSARTS

Graded Activity is een trainingsprogramma voor werknemers van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Na verwijzing door de bedrijfsarts kan een werknemer van dit programma gebruik maken. In deze folder leest u meer over dit trainingsprogramma.

## **Wat is Graded Activity?**

Graded Activity is een trainingsprogramma voor de nek en rug. Dit is een wetenschappelijk bewezen, succesvol trainingsprogramma. Op een veilige manier verhogen we stapsgewijs (in het Engels "graded") de zwaarte van de training ("activity"). We bespreken met u welke werkzaamheden of activiteiten u uiteindelijk weer wilt kunnen doen. Dit gebeurt voordat het programma start.

## **Voor wie is Graded Activity bedoeld?**

Het rugtrainingsprogramma is bedoeld voor mensen die langer dan zes weken rugklachten hebben. Het is ook bedoeld voor mensen bij wie de klachten regelmatig terugkomen. Meestal gaan rugklachten vanzelf over. Wie een paar dagen rustig aan doet, kan daarna vaak weer gewoon alles doen. Maar bij sommige mensen blijven de klachten aanhouden. Het lukt dan niet om het gewone leven weer op te pakken. Vooral voor deze groep mensen is het Graded Activity programma zeer geschikt.

## **Wat houdt het trainingsprogramma in?**

Voorafgaand aan het trainingsprogramma krijgt u een werkplekonderzoek. Hierbij kijken we met welke belastende bewegingen en houdingen u te maken heeft op uw werkplek.

Het trainingsprogramma duurt drie maanden. De eerste zes weken traint u twee keer per week. Daarna traint u nog zes weken één keer in de week. Een training duurt ongeveer één uur. U traint in groepsverband. Voordat het trainingspro-



programma begint, krijgt u een intakegesprek. Daarin brengen we uw persoonlijke situatie goed in kaart. Ook nemen we een conditietest af. Met deze gegevens maakt de fysiotherapeut een haalbaar trainingsprogramma. U traint onder andere met krachttrainingapparatuur die we precies instellen op uw niveau. Het trainingsprogramma begint altijd op een niveau dat iets onder de conditie ligt die we bij u gemeten hebben. In drie maanden werkt u toe naar het einddoel. Dit doel is van tevoren samen met u afgesproken. Ook bespreekt de fysiotherapeut met u hoe u na deze trainingsperiode uw conditie op peil kunt houden.

Er is regelmatig een multidisciplinair overleg tussen de bedrijfsarts, bedrijfsmaatschappelijk werk en fysiotherapeut waarin alle werknemers die aan het trainingsprogramma deelnemen besproken worden.

#### **Waar is de training?**

De training is bij de Paramedische afdeling van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, Henri Dunantstraat 1 te 's-Hertogenbosch. In het ziekenhuis kijkt u op het algemene informatiebord voor uw route.

U heeft op deze locatie ook de mogelijkheid om (tegen geringe kosten) deel te nemen aan de bedrijfsfitness.

#### **Wat kost het?**

De kosten worden na verwijzing door de bedrijfsarts door uw werkgever vergoed.

#### **Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden?**

Neemt u dan contact op met de Paramedische ziekenhuiszorg, afdeling fysiotherapie of u kunt een afspraak maken met de bedrijfsarts.

Paramedische ziekenhuiszorg, fysiotherapie

(073) 553 61 55.

Bedrijfsarts

(073) 553 39 39.