

Blijf aandacht besteden aan KANS

Nathan Hutting, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

De term RSI hoor je niet meer zoveel. Deze heeft plaatsgemaakt voor KANS: klachten aan de arm, nek en/of schouder. Klachten die jaarlijks tot maar liefst 185.000 verzuimgevallen in Nederland leiden. In de praktijk is er vaak nog een drempel om aan de bel te trekken en tijdig in te grijpen. Actief beleid vanuit de hogeschool en een goed aanbod van maatregelen blijven van belang, zo betoogt Nathan Hutting van de HAN.

Nathan Hutting werkt drie dagen per week als onderzoeker binnen het Lectoraat Arbeid & Gezondheid aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Daarnaast werkt hij een dag per week in zijn eigen praktijk als fysiotherapeut en manueel therapeut. Eind 2015 promoveerde hij aan het Radboudumc op een zelfmanagementprogramma voor werknemers met KANS.

Het speelt nog steeds

Hutting: 'De klachten zijn er al eeuwen, maar krijgen met de tijd een andere naam. In 1600 waren er al de monniken met zogenaamde schrijverskramp. Uit de jaren '90, met de opkomst van de pc, stamt de RSI-hype. De term is nu veranderd in KANS, waardoor de aandacht voor het probleem lijkt te verslappen. Maar het speelt nog steeds! Het goede nieuws is dat er meer aandacht is voor ergonomisch verantwoord werken. Daarentegen vergroten andere factoren de kans op klachten. Zo gebruiken we de computer, iPad en smartphone niet alleen zakelijk, maar besteden we er ook privé meer tijd aan. Daarnaast speelt de toegenomen werkdruk een rol. Net als de economische situatie: gaat het minder goed, dan zijn mensen eerder geneigd om door te gaan en niet te willen zeuren – óók als zij klachten hebben.'

Drempel

Hoe staat het hbo ervoor als het gaat om KANS? Hutting: 'Het blijft een aandachtspunt. Binnen een hogeschool zijn er veel functies, van docent tot ondersteunend werk. Dat betekent dat klachten aan arm, nek of schouders veel verschillende oorzaken kunnen hebben.

In het algemeen geldt: hoe eerder je erbij bent, hoe beter. Maar dan komen we op een ander belangrijk aandachtspunt: veel medewerkers ervaren een drempel om bij klachten aan de bel te trekken. Mensen met KANS zijn vaak juist de mensen die hard werken, niet willen zeuren en maar doorgaan. Met het risico op op chronische klachten tot gevolg.'

Hoe doen andere hogescholen het?

Hutting pleit ervoor om het onderwerp als hogeschool méér voor het voetlicht te brengen. Er actief beleid op te ontwikkelen en maatregelen aan te bieden voor medewerkers, zowel preventief als bij klachten. Een paar voorbeelden uit de hbo-praktijk:

- Hogeschool Leiden biedt een [Workshop CANS/RSI preventie](#)
- CHE biedt workshops RSI tijdens de [jaarlijkse Gezondheidsweek](#)
- HAN heeft alle informatie over RSI online bij elkaar staan op een eigen [themasite](#)

Hutting ontwikkelde en onderzocht de effectiviteit van het zelfmanagementprogramma 'Grip op KANS' – een combinatie van groepsessies en een EHealth module – dat op dit moment verder wordt uitgezet binnen de HAN.

Gedrag aanpassen essentieel

'Mijn promotie-onderzoek ging over specifieke KANS, ofwel klachten waarvoor geen duidelijk aanwijsbare oorzaak is, maar met oorzaken op verschillende niveaus. Behandelmethoden blijken vaak onvoldoende effect te hebben; na verloop van tijd zijn er toch weer terugvallen. Je gedrag aanpassen blijkt essentieel te zijn. In het zelfmanagementprogramma focussen we daarom minder op de specifieke behandeling van de klacht, maar kijken we welke factoren je zelf en in overleg met je leidinggevende kunt aanpakken. Van de werkplek tot sporten, van stressreductie tot werken aan zelfvertrouwen – het verschilt per persoon; de werknemer staat centraal.'

Tips

Kijk [hier](#) voor een overzicht van tips voor gezond werken met beeldschermen. Inclusief specifieke tips als het gaat om werken met een tablet.

Meer weten?

- Nathan Hutting zijn promotie-onderzoek: [klik hier voor een pdf](#)
- Meer weten over het zelfmanagementprogramma of de mogelijkheden voor uw hogeschool? Stuur een e-mail naar nathan.hutting@han.nl

> [Meer praktijkvoorbeelden gezonde werkplek](#)