

Eén van de meest voorkomende verzuimoorzaken!

Lage rugklachten komen veel voor!

Wat is het?
Wat kunt u er als werkgever aan doen?



Inzichten uit onze eigen 'big data'!

Fabels, feiten en de ideale aanpak

Samenvatting

Lage rugpijn komt veel voor. 70 tot 80% van de Nederlandse bevolking krijgt hier ooit last van. Wij zien dit terug in onze cijfers over het zorggebruik. Ook is het één van de voornaamste redenen voor verzuim onder werknemers. En lage rugpijn is vaak ook niet zomaar weer weg...

Bij het voorkomen en beperken van klachten hebben leidinggevenden een belangrijke rol. Standaard oplossingen zijn er echter niet. De optimale aanpak van lage rugklachten bestaat uit preventie, signaleren van klachten en snel optreden bij verzuim.

Samen met onder andere Fysio Holland heeft IZA een good practice uitgewerkt voor een optimale behandeling van lage rugklachten. Deze geeft een uitstekend resultaat, voorkomt onnodige behandelingen én leidt tot een grote afname van terugkeer van de klachten. IZA ziet dit als een mooi voorbeeld van 'zinnige zorg'.

Lage rugpijn komt veel voor. 70 tot 80% van de Nederlandse bevolking krijgt hier ooit last van. Het is ook de meest voorkomende klacht bij de huisarts: jaarlijks melden zich hiermee 1,6 miljoen mensen, de helft voor het eerst, de andere helft met terugkerende pijnklachten. Wij zien dit terug in onze cijfers over het zorggebruik. Van alle fysieke problematiek geven lage rugklachten de hoogste zorgkosten.

Ook is het één van de voornaamste redenen voor verzuim onder werknemers. Alleen psychologische aandoeningen laten een hoger verlies aan arbeidsjaren zien. Lage rugpijn geeft dan ook hoge maatschappelijke kosten: € 400 miljoen per jaar aan zorgkosten, € 4 miljard aan verlies van arbeidsproductiviteit, verzuim en arbeidsongeschiktheid.

Een belangrijk onderwerp dus als het gaat om inzetbaarheid en verzuim van medewerkers. Onze 'big data' en inzichten hierover delen wij graag met u. Dat doen we op sectorniveau en waar mogelijk ook op organisatieniveau, waarbij de privacy van de medewerkers is gewaarborgd. Ook helpen wij u met adviezen en tips en met 'zinnige zorg' voor uw medewerkers. Prettig leven en werken staat hierbij voorop.

Volgens de richtlijn **Aspecifieke lage rugpijn van het Koninklijke Nederlandse Genootschap voor Fysiotherapie**



Goed voor elkaar



Wat zijn lage rugklachten?

Lage rugpijn zijn pijnklachten in de onderrug die zowel acuut, bijvoorbeeld bij het oppakken van iets, als ook geleidelijk kunnen ontstaan. Daarna geven lang staan of bepaalde houdingen of bewegingen, bijvoorbeeld bukken, opnieuw pijn. De rug kan ook stijf aanvoelen en soms straalt de pijn uit naar een been.

Bij lage rugpijn worden twee vormen onderscheiden:

acute en **chronische** rugpijn. Het verschil zit voornamelijk in de duur van de klachten:

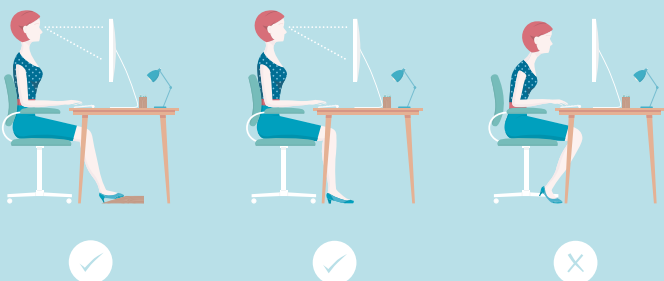
- Acute rugpijn: gaat meestal over na een paar dagen tot weken.
- Chronische rugpijn: pijn die 3 maanden of langer aanhoudt en constant aanwezig is.

Waarom ontstaan lage rugklachten?

Het antwoord hierop is veel minder eenvoudig. Waar rugpijn vandaan komt, is vaak lastig aan te geven. Bij ongeveer 5% van de mensen met rugklachten wordt een lichamelijke ziekte of afwijking gevonden, bijvoorbeeld een botbreuk, infectie of verschuiving van een wervelschijf. Bij de overige ongeveer 95% wordt géén lichamelijke afwijking gevonden, maar zijn er dus wel degelijk klachten. Hiernaar is heel veel onderzoek gedaan, maar toch kan de oorzaak vaak niet worden gevonden. In die gevallen wordt gesproken van specifieke lage rugklachten. Mogelijk is sprake van overbelasting en/of een verkeerde beweging of houding.

Waarover wél meer bekend is, zijn de risico's die pijnklachten in de onderrug kunnen geven. Het gaat hierbij dus niet om oorzaken, maar om risicofactoren. Dit zijn er echter zo veel, dat deze ook deze vaak géén uitsluitsel geven. Te meer omdat ze vaak in combinatie voorkomen:

- Leeftijd, maar de klachten komen in alle leeftijds-categorieën voor
- Slechte lichamelijke conditie
- Te weinig lichaamsbeweging
- Zwakke rugspieren
- Slechte houding
- Lang in dezelfde houding zitten, bijvoorbeeld lang autorijden
- Verkeerde manier van belasten, bijvoorbeeld bukken of tillen
- Zwaar lichamelijke arbeid, waarbij de rug veel wordt gedraaid en/of gebogen of waarbij veel trillingen voorkomen
- Vermoeidheid
- Stress



Factoren op het werk die kunnen bijdragen aan het ontstaan van rugklachten, zijn te verdelen in drie categorieën:

1. Het werk zelf: te veel werk, te veel verantwoordelijkheden en/of te weinig 'regelruimte'.
2. De samenwerking, dus psychosociale aspecten: 'blokvorming', pesten of conflicten in het team of in de samenwerking met een meerdere.
3. De organisatiecultuur: gebrek aan onderling vertrouwen en/of een slechte sfeer.

De laatste jaren is er meer aandacht voor de psychosomatiek van klachten, ofwel de psychische oorzaken van fysieke klachten. Dit betreft bijvoorbeeld de relatie tussen stress en rugklachten. Door stress kunnen spieren verkrampen, grote druk uitoefenen op de wervelkolom of deze juist 'vastzetten', waardoor pijn ontstaat in de rug. De oorzaken hiervan kunnen op het werk maar ook thuis liggen, bijvoorbeeld geldzorgen of het geven van mantelzorg.

Opmerkelijk is dat een hoog lichaamsgewicht géén groter risico lijkt te geven op lage rugklachten.

Verschillen in sectoren én organisaties!

Voor u als werkgever is het uiteraard interessant te weten in welke mate lage rugklachten in uw sector en in het bijzonder in uw eigen organisatie voorkomen. Omdat het gaat om een belangrijke verzuimfactor, kan dit aanleiding zijn om hieraan meer aandacht te besteden.

De literatuur over lage rugklachten beschrijft de volgende beroepen als risicovol:

- Bouwvakkers
- Stratenmakers
- Kraanmachinisten
- Verpleegkundigen
- Winkelpersoneel
- Administratief personeel
- Muskusratbestrijders
- Mensen die veel in de auto zitten

Uit onze zorgconsumptiecijfers komen de volgende top-5 sectoren naar voren, waar lage rugklachten het meest voorkomen.

Top-5

1. Onderwijs
2. Industrie
3. Midden- en kleinbedrijf
4. Gemeenten
5. De zorg (niet de ziekenhuizen, maar andere zorginstellingen)

Waar lage rugklachten relatief wat minder spelen, zijn: ziekenhuizen, de sector vervoer en opslag en financiële instellingen. Maar dit verschilt per organisatie. In elke sector komen – kleine en heel grote! – uitschieters naar boven en naar beneden voor. Per organisatie kunnen wij aan de werkgever precieze cijfers verstrekken, mits het aantal medewerkers voldoende omvang heeft (in verband met privacy).

De pijn is vaak ook niet zomaar weer weg...

Lage rugpijn komt dus veel voor en kan allerlei oorzaken hebben. En deze is vaak ook niet zomaar weer weg... Na drie maanden is slechts 21% volledig hersteld en na één jaar ervaart 33% van de patiënten nog steeds pijn, waarvan 15% ernstig. Bij meeste mensen met lage rugpijn komt deze binnen 1 jaar tenminste één keer terug.

Omdat lage rugpijn soms al binnen een paar weken vanzelf weer overgaat, kan de eerste tijd vaak worden volstaan met het slikken van lichte pijnstillers, bijvoorbeeld paracetamol. Verder is belangrijk te blijven bewegen, ook als dit wat pijnlijk is, en oefeningen te doen die de onder rug ondersteunen. Bij aanhoudende pijn of bij twijfel geldt echter: naar een fysiotherapeut en/of naar de huisarts!

Ook is het van belang om mogelijke veroorzakers van de klachten aan te pakken. Want of herstel plaatsvindt en hoe snel dit gaat, hangt ervan af of en in welke mate de eerder genoemde risicofactoren aan de orde zijn.

Wat te doen bij verzuim?

Bij meer dan 90% van de mensen met rugpijn, leidt dit niet tot verzuim op het werk. Van de mensen die wel verzuimen, heeft driekwart binnen 4 weken het werk hervat. Bij een kleine groep houden de klachten echter aan, wat kan leiden tot langdurig verzuim en een geringe kans op volledig herstel.

Als werknemers verzuimen vanwege rugklachten, kan het zinvol zijn snel in te grijpen. Ondanks de rugklachten kunnen werknemers toch vaak prima werken (al dan niet met aanpassingen). Ook kan een gesprek met een fysiotherapeut helpen om de ernst van de klachten goed in te schatten en om onzekerheden, angsten en onjuiste opvattingen weg te nemen. Hierdoor gaan mensen op de juiste manier met hun klachten om, vindt zonodig gerichte behandeling plaats en ontstaat er een goede basis voor snel herstel.

De leidinggevende heeft hierbij een belangrijke rol. Standaard oplossingen zijn er echter niet. Wat kan en wil de medewerker? Wat kan de leidinggevende bieden? Vastgestelde regels helpen hierbij niet. Goede onderlinge afstemming is van belang. Ook moet de leidinggevende op de hoogte zijn van wat er mogelijk is. Dat vraagt om betrokkenheid van HR en de Arbodienst. HR kan aangeven welke werkaanpassingen mogelijk zijn. Arbo heeft expertise over gezondheid en arbeid. De uiteindelijke oplossing is vervolgens afhankelijk van de persoon en het werk.

Dit vraagt soms wat creativiteit. Leidinggevenden bieden vaak alleen ergonomische aanpassingen aan, de wat simpelere dingen, zoals een goede stoel of een tillift. Maar wat ook kan, is tijdelijk ander werk, bepaalde taken even laten liggen, de mogelijkheid bieden om tijdelijk minder uren te werken en het doen van een training. Dit kan helpen om iemand aan het werk te houden.



Preventie op de werkvloer

Voorkomen is beter dan genezen. Het uitgangspunt bij preventie van lage rugklachten is het verminderen of elimineren van de blootstelling aan de risicofactoren.

Bij het verminderen van de blootstelling wordt veelal onderscheid gemaakt naar;

- Verminderen van de intensiteit, bijvoorbeeld minder zware lasten tillen of minder diep hoeven te bukken.
- Verminderen van de blootstellingsduur, bijvoorbeeld rijden in trillende voertuigen afwisselen met andere taken en – voor bureaumedewerkers – stimuleren om af en toe even te lopen en een wandeling te maken tijdens lunchtijd.

Maatregelen op dit gebied kunnen ook worden onderverdeeld in:

- Organisatie, bijvoorbeeld optimaliseren van de logistiek van goederen waardoor minder handmatig getild hoeft te worden.
- Techniek, bijvoorbeeld inzet van mechanische hulpmiddelen, zoals verstelbare bureaus en stoelen en tilapparaten.
- Gedrag, bijvoorbeeld minder hard rijden met vorkheftrucks en het doen van een training bukken en tillen.

Heb volgen van trainingen is in sommige sectoren verplicht. In elk geval is dit aan te raden als medewerkers te maken hebben met meerdere risicofactoren.

De optimale aanpak

De optimale aanpak van lage rugklachten bestaat dus uit preventie, signaleren van klachten en snel optreden bij verzuim:

- De preventie kan in hoge mate worden gestandaardiseerd, bijvoorbeeld voor elke productiemedewerker een tiltraining of het goed instellen van de werkplek.
- Signaleren van klachten vraagt een oplettend oog van de leidinggevende. Lang niet altijd is echt actie nodig, maar er is bij het optreden van lage rugklachten blijkbaar wel wat aan de hand. Eén of meer risico's op klachten vragen om aandacht. Een belangstellend gesprekje met de medewerker met klachten kan hierin al inzicht geven. Dit vraagt dus om maatwerk.
- Dit geldt ook voor het optreden bij daadwerkelijk verzuim. De juiste aanpak is dan van groot belang.

Beleid gericht op het voorkomen en beperken van lage rugklachten en fysieke klachten in het algemeen bestaat dus vooral uit 'riskmanagement' in combinatie met 'people management'. Bij beide hebben de leidinggevenden een heel belangrijke rol.

Fabels en feiten over (lage) rugpijn

⊗ **Bewegen maakt mijn rugpijn erger, toch?**

Blijven bewegen (en werken) is doorgaans beter voor het herstel en het voorkomen van nieuwe rugklachten dan bedrust.

✔ **Bewegen is het beste medicijn.**

⊗ **Ik moet oefeningen vermijden, al helemaal met gewichten**

Wetenschappelijk studies hebben laten zien dat dit soort activiteiten juist kunnen helpen om te herstellen, inclusief het doen van oefeningen met gewichten!

✔ **Het maakt niet uit welke oefening je doet, als je het maar doet.**

⊗ **Een scan of röntgenfoto is nodig om te weten wat er scheelt**

Eigenlijk heeft dit geen zin tenzij gedacht wordt dat de rugpijn veroorzaakt wordt door een specifieke oorzaak, bijvoorbeeld vallen.

✔ **Een scan of röntgenfoto creëert vaak meer onrust dan rust.**

⊗ **Pijn betekent dat er iets kapot is**

De hoeveelheid pijn die wij voelen is bijna nooit gerelateerd aan de omvang van de schade in de rug. Pijn is veel eerder een weerspiegeling van hoe 'bedreigd' een individu zich voelt.

✔ **Pijn is op zichzelf geen reden tot zorg.**

⊗ **Rugpijn heeft altijd een concrete oorzaak**

Er is ontzettend veel onderzoek gedaan naar rugpijn. Desondanks kan men veelal niet zeggen wat de concrete oorzaak is.

✔ **Pijn kan ook optreden zonder duidelijke reden – en ook 'zomaar' weer weg zijn.**

Positieve gezondheid en zinnige zorg

De cijfers over de zorgconsumptie geven IZA inzicht in veelvoorkomende gezondheidsproblemen van medewerkers. Bij fysieke problematiek betreft dit lage rugklachten. IZA benut dit inzicht graag om werkgevers te informeren en te helpen om de klachten te voorkomen en te beperken.

Samen met onder andere Fysio Holland heeft IZA een good practice uitgewerkt voor een optimale behandeling van lage rugklachten. Hierbij wordt gewerkt met een vast proto-

col, een indeling in verschillende categorieën klachten en een bijpassende aanpak. Dit geeft een uitstekend resultaat, voorkomt onnodige behandelingen én leidt tot een grote afname van terugkeer van de klachten. IZA ziet dit als een mooi voorbeeld van 'zinnige zorg', die rekening houdt met de persoonlijke situatie van mensen, zich richt op duurzaam herstel en over- en herbehandeling vermijdt.

IZA baseert zich hierbij op het gedachtegoed van 'positieve

gezondheid' van de arts-onderzoeker Machteld Huber. Gezondheid is daarin veel meer dan afwezigheid van ziekte, maar als 'het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen in het leven'.

Daarom biedt IZA uw medewerkers ook het digitale Gezond Leven portaal aan: www.iza.nl/gezond-leven. Op dit portaal besteden wij concrete aandacht aan alle aspecten van positieve gezondheid.

Meer weten?

Wilt u meer informatie over dit onderwerp of advies hoe u de duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers in uw organisatie het best kunt vergroten? Neem dan contact op met uw accountmanager bij IZA of de IZA Werkgeversdesk via 088 - 131 31 50. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur. Of kijk op www.izagezondsamensamen.nl/werkgevers.

Deze whitepaper is opgesteld in samenwerking met Fysio Holland, samenwerkingspartner bij de good practice lage rugklachten. Ook is hierbij gebruik gemaakt van onder andere het 'Kennisdokument specifieke lage rugpijn' van UMC Groningen uit 2015 en de richtlijn 'Specifieke lage rugpijn van het Koninklijke Nederlandse Genootschap voor Fysiotherapie'.



Goed voor elkaar

