

De lichamelijke aanpak van arbeidsgerelateerde klachten



Michel van der Aa
Korvelplein 197-198
5025 JX Tilburg
tel. 013 468 53 16
mob. 06 220 320 49

info@medicalkinetics.nl
www.medicalkinetics.nl



Medical Kinetics® is een effectief oefeningsprogramma dat ingezet kan worden bij reïntegratie en preventie. De Medical Kinetics-trainer is een afgestudeerd paramedicus met toespitste kennis over:

- rsi
- klachten aan het bewegingsapparaat, zoals rugklachten
- transfer- en tiltechnieken
- stress en burn-out
- verkeerde (werk)houding
- arbeidsgerelateerde klachten.

Bewezen effectief

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat oefentherapie effectief is in het verminderen van een groot aantal klachten*. Medical Kinetics baseert zich op de oefentherapieën Cesar en Mensendieck en biedt een helder programma, waarmee het ziekteverzuim teruggedrongen kan worden.

Niet alleen theorie

Iedereen weet het: met een goede werkplek en houding kunnen heel wat klachten voorkomen worden.

Ook werknemers weten heel goed hoe het moet – een theoretische cursus is dus niet voldoende. De Medical Kinetics-trainer gaat daarom in groepen met mensen aan de slag. Werken aan de spieren die je gebruikt als je goed beweegt, werken aan de soepelheid, kracht, balans en ontspanning. Omdat deze manier van aanpak ook is gericht op stressvermindering, vinden werknemers een betere balans tussen inspanning en rust.

Het programma

Het Medical Kinetics-programma bestaat uit de volgende onderdelen:

1. individueel onderzoek;
2. individuele werkplekanalyse;
3. een praktische cursus over lichamelijke klachten, overbelasting, stress en rsi. Er is nadrukkelijk aandacht voor de mentale kant van klachten: aan bod komen ontspanning, innerlijke rust, leren luisteren naar je lichaam en het plezier van werken. Dit krijgt allemaal een praktische invulling;
4. groepslessen gedurende acht weken, waarin gewerkt wordt aan efficiënt en gezond bewegen, conditie en mentale instelling;
5. individuele controle en follow-up;
6. indien gewenst: vervollessen.

Reïntegratie

Met dit programma kunt u ziekteverzuim over de hele breedte aanpakken. Niet alleen voor preventie, maar juist ook voor reïntegratie is Medical Kinetics zeer geschikt. Niet de enorme kosten van reïntegratiebureaus, maar wél een reïntegratieplan dat methodes gebruikt die bewezen effectief zijn. Daar worden u en uw werknemer allebei beter van.

De Medical Kinetics-trainer: paramedicus met nascholingsplicht

Omdat Medical Kinetics alleen binnen een franchise aangeboden mag worden, kunnen er kwaliteitseisen aan de trainers gesteld worden. Aan de franchise zit gekoppeld een verplichte voortgaande nascholing aan het gerenommeerde Paramedisch Bij- en Nascholingscentrum. Zo wordt aansluiting bij de recentste ontwikkelingen gewaarborgd.



De feiten op een rijtje:

- oefentherapie is bewezen effectief voor veel lichamelijke klachten;
- de Medical Kinetics-trainer is altijd een afgestudeerd oefentherapeut;
- functioneel en gezond bewegen is aan te leren;
- Medical Kinetics biedt een overzichtelijk traject voor reïntegratie;
- het Medical Kinetics-programma werkt preventief én curatief;
- niet alleen theorie, maar vooral actief aan de slag.



* Dit blijkt uit een onderzoek van de Gezondheidsraad d.d. 20-11-2003