



**benefit**  
www.leefzoalsjewilt.nl

**benefit**

Schipbeekstraat 24 | 7607 LS Almelo  
T 0546 - 538050 | E info@leefzoalsjewilt.nl

[www.leefzoalsjewilt.nl](http://www.leefzoalsjewilt.nl)

**benefit**



## ondersteuning door de bedrijfsfysiotherapeut bij klachten op het werk

*leef weer zoals je wilt*

U heeft al enige tijd hinder van pijn in bijvoorbeeld uw rug, nek of knie. Maar hoe kunt u op een gezonde manier bewegen op het werk zonder dat uw klachten verergeren?

U heeft al enige tijd hinder van pijn in bijvoorbeeld uw rug, nek of knie. Maar hoe kunt u op een gezonde manier bewegen op het werk zonder dat uw klachten verergeren?

*Benefit Bedrijfszorgprogramma's helpen u om op een gezonde manier met uw klachten om te gaan. Wij bieden u een programma dat u helpt om uw eigen mogelijkheden optimaal te benutten waarbij de werklasting zoveel mogelijk wordt beperkt. Het programma is sterk individueel gericht en streeft naar duurzame verbetering en herstel. Samen met u kijken we welke doelen haalbaar zijn, zodat u weer kunt functioneren zoals u dat wilt! En dat niet alleen op het werk, maar ook in uw vrije tijd.*

### Hoe werken we?

Een Benefit Bedrijfszorgprogramma vindt meestal gelijktijdig plaats met een algemeen Beweegprogramma. Dat is nodig omdat alleen op basis van een goede locale conditie er specifiek op werklasting kan worden getraind. Als dat wenselijk is, zal in overleg al vanaf de start van het programma gekeken worden of de werklast kan worden verminderd. De bedrijfsfysiotherapeut is gespecialiseerd in het oplossen van problemen die te maken hebben met de belasting op het werk.

### Hoe ziet een bedrijfszorgprogramma eruit?

In het programma leert u om te gaan met pijn en hoe u uw spieren en gewrichten het beste kunt belasten. Uiteraard wordt er met name gekeken naar de aard van de werkzaamheden en de wijze waarop daarmee wordt omgegaan. Samen met u zullen we bij uw werkplek stilstaan en kijken welke verbeteringen kunnen worden doorgevoerd. Er is bijzondere aandacht voor de spiergroepen die het zwaarst belast worden. Ook wordt u geleerd hoe u tijdens het werk gebruik kunt maken van andere bewegingspatronen. Mogelijk moeten spieren versterkt of juist tot ontspanning gebracht worden. Er wordt meestal twee keer per week een uur getraind. Het aantal trainingen is afhankelijk van het resultaat.

### Hoe meld ik me aan?

In de meeste gevallen zal uw werkgever of de bedrijfsarts van een arbodienst u verwijzen. Met u wordt een afspraak gemaakt waarna een uitgebreid onderzoek wordt verricht. Een fysiotherapiepraktijk is meestal de locatie waar dit plaatsvindt. De resultaten worden met u en, met uw toestemming, met de bedrijfsarts besproken. Aan uw werkgever wordt geen (para)medische informatie verstrekt. Wellicht wordt ook uw huisarts in kennis gesteld

