

1. DEFINITIE

In zijn strijd tegen musculoskeletale aandoeningen (MSA) probeert de Flexaminator iedereen die het wil bewust te maken van wat MSA nu eigenlijk zijn.

Er is wel 1 probleem:
soms weet hij het zelf niet zo goed ...

DE
FLEXAMINATOR



TIJDSDUUR

15 minuten

ZELF TE VOORZIEN

- Werkblad: 'Definitie MSA'.
- Werkblad: 'Wie loopt risico?'
- Werkblad: 'Vaak voorkomende plaatsen'.
- Uit te knippen: 'Ontbrekende woorden'.

VOORBEREIDING

Print voor elk team de 3 werkbladen en 1 keer de 'Ontbrekende woorden'.

Knip de ontbrekende woorden (progressief, aandoeningen, ligamenten en tintelingen) uit en hang ze goed verstoppt op in het klaslokaal.

Voorzie voor elk team een tafel met een pen en de 3 werkbladen:

- Werkblad: 'Definitie MSA'.
- Werkblad: 'Wie loopt risico?'
- Werkblad: 'Vaak voorkomende plaatsen'.

OPDRACHT

Elk team staat bij een tafel waarop de werkbladen liggen.

Na het startsein proberen de teams de opdrachten zo snel en zo goed mogelijk uit te voeren.

- Definitie MSA.
 - Elk team duidt 1 speler aan die mag rondlopen in het lokaal, op zoek naar de ontbrekende woorden.
 - Telkens die speler een woord vindt, meldt hij dit aan zijn team. De papieren moeten op de verstopplaats blijven.
 - Ondertussen vullen de andere spelers de overige werkbladen in.
- Wie loopt risico?
 - De teams kruisen de foto's met personen aan waarvan ze denken dat die personen risico lopen op MSA.
- Vaak voorkomende plaatsen.
 - De teams kruisen aan waar MSA het meeste voorkomen op het lichaam.

Haal na 10 minuten alle werkbladen op en verbeter klassikaal.

OPLOSSING

- Definitie MSA.

Musculoskeletale aandoeningen (MSA) zijn een verzamelnaam voor de problemen (pijn, jeuk, tintelingen, warmte, krampen, stijfheid ...) ter hoogte van de musculoskeletale structuren (spieren, beenderen, pezen, ligamenten, zenuwen, gewrichten met het kraakbeen en de slijmbeurs). Deze aandoeningen kunnen voorkomen ter hoogte van de bovenste ledematen, ter hoogte van de onderste ledematen en ter hoogte van de nek of de rug. Musculoskeletale aandoeningen zijn progressief en komen op verschillende manieren tot uiting.
- Wie loopt risico?

Iedereen loopt risico op MSA. Het komt voor in alle beroepssectoren (zowel fysiek werk als bureauwerk), en zowel bij ouderen als jongeren. Alle foto's moeten dus worden aangekruist.
- Vaak voorkomende plaatsen.

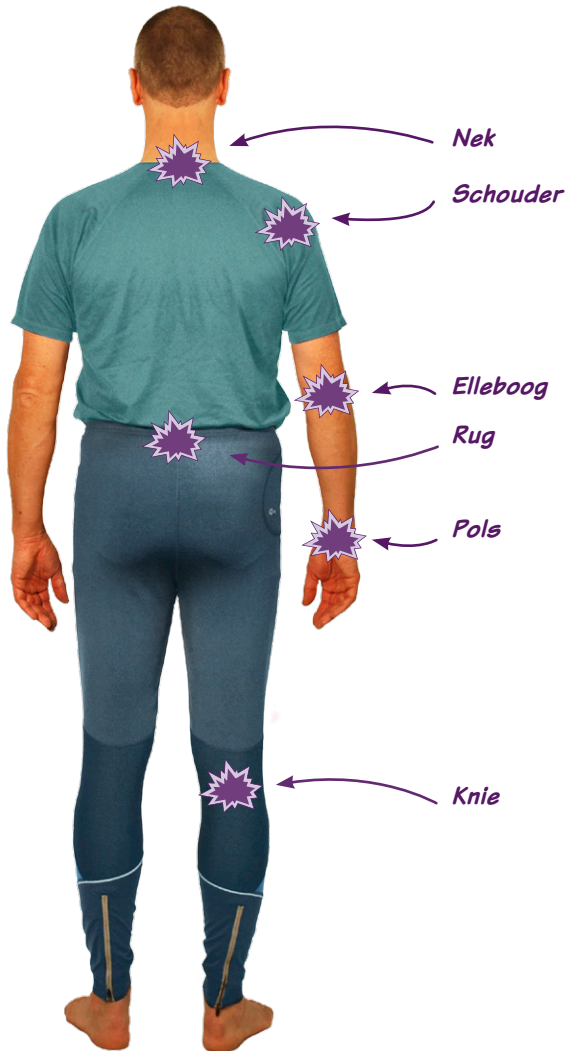
MSA kunnen overal voorkomen, maar ze komen het meeste voor aan de:

- Nek	- Schouder	- Elleboog
- Rug	- Knie	- Pols



ACHTERGRONDINFO

Ons motorisch systeem (spieren, gewrichten, pezen, ligamenten, ...) voert dag na dag een aantal min of meer frequente bewegingen uit (lopen of de sleutel in het slot omdraaien) en bewegingen die van een min of meer complexe aard zijn (een stok vastnemen of een precisieschroevendraaier gebruiken).



Al deze bewegingen zijn vaak van een automatische aard, vooral als het om vertrouwde bewegingen gaat. Het lichaam past zich aan en vindt keer op keer de meest geschikte houding om taken uit te voeren die men tegenkomt in situaties op het werk, bij ontspanning of in andere contexten.

De lichamelijke belasting van de werknemers in het beroepsleven, blijft een belangrijk feit ondanks de groeiende mechanisering en automatisering van de arbeid. Bepaalde vormen van zware fysieke arbeid zijn verdwenen, maar er zijn nieuwe lichamelijke taken opgedoken die evengoed risico's inhouden. Deze taken worden gekenmerkt door een langdurige arbeid in eenzelfde, vaak belastende, houding en door eentonige en repetitieve bewegingen. Deze veeleisende, herhaalde belastingen van het motorisch systeem leiden tot problemen die men aanduidt met de term 'MusculoSkeletale Aandoeningen'.

Deze aandoeningen komen in stijgende lijn tot uiting, het vaakst in de vorm van pijngewaarwordingen aan het musculoskeletaal systeem, voornamelijk in de spieren, gewrichten, pezen en zenuwen. Pijn is niet het enige symptoom van deze aandoeningen: een zwaar gevoel ter hoogte van de gewrichten kan evengoed een uitdrukking van de klacht zijn.

Gemeenschappelijke kenmerken van de veroorzakende factoren zijn: herhaalde bewegingen, lastige houdingen, een lange duurtijd, zware inspanningen ... Deze factoren zijn niet altijd de enige oorzaak of zijn niet altijd aanwezig.

NABESPREKING

Overloop met de leerlingen de juiste antwoorden.

Bespreek zeker:

- De betekenis van het woord progressief (toenemend in ernst).
- Het feit dat iedereen risico loopt op het krijgen van MSA.
- MSA komen het meeste voor aan de nek, rug, schouders, knieën, ellebogen en polsen, maar je kunt ook een aandoening krijgen aan bijvoorbeeld je handen of enkels.

PUNTENVERDELING

- MSA definitie
 - 1 punt per juist woord
- Wie loopt risico?
 - 1 punt per juist antwoord (alle antwoorden zijn juist)
- Plaatsen waar MSA het meeste voorkomen
 - 1 punt per juiste plaats

Tel de punten van de deelopdrachten op.

Het team met het meeste punten krijgt 5 punten op de fleximeter.

Het 2^e team krijgt 4 punten.

Het 3^e team 3 punten, het 4^e team 2 punten en het team met de minste punten krijgt 1 punt op de fleximeter.