

8. PERSOONLIJKE FACTOREN

De Flexaminator draagt zorg voor zijn uiterlijk, let op zijn gewicht, rookt niet en houdt altijd zijn rug recht en borst vooruit. Hij doet dat in de 1^e plaats om MSA te vermijden, want deze persoonlijke factoren spelen ook een rol bij het ontstaan van MSA.

DE
FLEXAMINATOR



TIJDSDUUR

15 minuten

ZELF TE VOORZIEN

- Werkblad: 'Persoonlijke factoren'.

VOORBEREIDING

Print voor elk team het werkblad 'Persoonlijke factoren'.

PERSOONLIJKE FACTOREN 1/2

OPDRACHT

Start met het verhaal van Leyla, dit verhaal dient als voorbeeld voor de opdracht die volgt.

Geef de spelers het werkblad met de verhalen. De verhalen gaan over personen die bepaalde kenmerken hebben die het risico op het ontwikkelen van MSA verhogen. In de verhalen wordt kort de levenswijze van een persoon beschreven.

Bij elk verhaal krijgen de spelers de opdracht om de risicokenmerken te benoemen. Ze schrijven samen met hun team de antwoorden op het werkblad en geven dit aan de spelbegeleider.

LEYLA

Leeftijd: 16 jaar

Lengte: 1m58

Gewicht: 56kg

Leyla is 16 jaar, ze studeert jeugd- en gehandicaptenzorg in het KTA de Groene Boom. Leyla is een meisje dat veel belang hecht aan haar uiterlijk en is een echt 'meisje meisje'. Ze draagt elke dag een mooi strak rokje of jurkje en ze draagt altijd schoenen met een hoge hak.

Leyla haalt heel goede punten op school, maar de praktijklessen en stages doen haar twifelen over haar studiekeuze. Ze gaat heel graag met de mensen om, maar na een drukke dag heeft ze vaak rugpijn. Daarom ploft ze 's avonds thuis graag in de zetel, om onderuitgezakt naar een film te kijken.

RISICOFACTOREN IN HET VERHAAL VAN LEYLA	ACHTERGRONDINFO
Strak rokje/ jurkje	Belemmert de bewegingsvrijheid en het aannemen van rugbeschermende houdingen. Bv.: Het buigen door de knieën.
Hoge hakken	Hoge hakken vergroten de kromming van de onderrug, waardoor de druk op de wervels en de tussenwervelschijven toeneemt.
Onderuitgezakt in de zetel	Zitten is meer belastend voor de rug dan rechtstaan. Onderuitgezakt zitten belast de rug meer.

OPLOSSING

• Nele:

Leeftijd: 19 jaar

Lengte: 1m80

Gewicht: 93kg

Nele is 19 jaar. Ze studeert grafische vormgeving. Voor Nele is een degelijke computer een must. Als ontspanning na het vele studeren, speelt ze graag games op haar pc. Ze wil meedoen met een groot gametoernooi, daarom traint ze elke dag zeker 3 uur. In het weekend is Nele te vinden in "Het gouden manneke", haar stamcafé. Een spelletje darts, poolen, een glaasje drinken en buiten een sigaretje roken met de vrienden horen daar zeker bij.

RISICOFACTOREN	ACHTERGRONDINFO
Overgewicht	Overgewicht belast de spieren en gewrichten meer.
Roken	Roken zorgt voor een slechtere bloeddorstrooming, groter risico bij overgewicht.
Veel zitten	Zitten is meer belastend voor de rug dan rechtstaan.
Zittende hobby	Zitten is meer belastend voor de rug dan rechtstaan.
Weinig beweging	De tussenwervelschijven worden gevoed door beweging, bewegen is dus noodzakelijk.

• Marcel

Leeftijd: 53 jaar

Lengte: 1m85

Gewicht: 78kg

Marcel is 53 jaar en werkt al zijn hele loopbaan in de bouwsector. In de loop der jaren heeft hij al heel wat veranderingen meegemaakt. Zo mogen ze nu stoppen met werken wanneer het te hard regent of wanneer het te koud is. Maar voor Marcel maakt weer of wind niets uit, hij werkt door. Wanneer hij een jongere collega een zak cement ziet heffen, roept hij vaak: "De jeugd van tegenwoordig kan niets meer aan!" Zelf tilt hij nog steeds gezwind 2 zakken van 25 kg, dat werkt sneller. Marcel moet ook niets weten van al die hulpmiddeltjes die de jongeren gebruiken: een gereedschapsriem, kniebeschermers ... Het enige wat Marcel nodig heeft, is zijn werkkoffer en een helm.

RISICOFACTOREN	ACHTERGRONDINFO
Leeftijd	Met de leeftijd worden spierkracht en soepelheid kleiner.
Blijven werken in koude	Bij koude wordt de kwaliteit van de beweging verlaagd en neemt de kracht van de handen af.
Meer dan 25kg tillen	Te grote druk op de tussenwervelschijven vergroot het risico op ernstige beschadigingen. Zware lasten draag je het beste met 2 of je maakt gebruik van een aangepast hulpmiddel.
Geen hulpmiddelen gebruiken	Kniebeschermers gebruiken wanneer je langdurig moet knielen, een gereedschapsriem gebruiken zodat je niet voortdurend moet reiken of materiaal moet opnemen van de grond.

NABESPREKING

Vraag bij het overlopen van de antwoorden waarom dit kenmerk een risico kan zijn voor het ontstaan van MSA. Gebruik de achtergrondinformatie bij de oplossingen.

PUNTENVERDELING

Het team met de meeste juiste antwoorden, krijgt 5 punten op de fleximeter. Het volgende team krijgt 4 punten. Het 3^e team krijgt 3 punten, het 4^e team 2 punten. Het laatste team krijgt nog 1 punt.

ACHTERGRONDINFORMATIE

- **Fysieke capaciteiten:** Iedere persoon beschikt over zijn eigen fysieke capaciteiten, met kenmerken op het vlak van kracht, lenigheid, coördinatie, handigheid en andere kwaliteiten. Deze kunnen een invloed hebben op de wijze waarop mechanische belasting inwerkt op het lichaam. Kracht bijvoorbeeld, zorgt ervoor dat manuele handelingen gemakkelijker kunnen worden uitgevoerd, terwijl handigheid en fijne motoriek precisietaken zullen vergemakkelijken. Professionele taken vereisen vaak diverse vaardigheden die slechts zelden aanwezig zijn in 1 persoon. Opleiding en ervaring kunnen de fysieke capaciteiten verbeteren en zo de mechanische belasting op het lichaam verminderen. De verbetermogelijkheden zijn wel niet onbeperkt.
- **Zittend leven:** Het gebrek aan beweging als gevolg van urenlang in dezelfde positie door te brengen, rechtopstaand of zittend (bv. autorijden, zitten aan een bureau, gamen ...), schaadt de gezondheid van de rug. De tussenwervelschijven hebben nood aan drukvariatie om de aan- en afvoer van vloeistof en voedingsstoffen te verzekeren.
- **Geslacht:** Statistische studies tonen dat in bepaalde gevallen MSA meer voorkomt bij vrouwen. Daar zijn verschillende redenen voor. Vrouwen voeren vaker repetitieve taken uit. Bepaalde gezondheidsfactoren zoals zwangerschap, menopauze of het nemen van orale contraceptiva. Vrouwen praten gemakkelijker over hun klachten, wat er voor kan zorgen dat MSA in een vroeger stadium worden opgemerkt.
- **Nicotinevergiftiging:** Roken verkleint de diameter van de bloedvaten. Deze belemmering van de bloedsomloop vermindert de aanvoer van voedingsmiddelen naar de tussenwervelschijven. Deze toevoer op zich is al begrensd, aangezien ze volledig afhankelijk is van de drukvariaties die worden veroorzaakt door bewegingen en veranderingen van houding.
- **Leeftijd:** Met de leeftijd verminderen de fysieke capaciteiten. Het risico op beschadigingen wordt groter. De medische voorgeschiedenis, zoals overgewicht, kan het risico op rugpijn verhogen.