

OPZET VAN DE ACHILLESTRAINING

DUUR EN VORM De training duurt twaalf weken en vindt plaats in groepen van maximaal acht deelnemers. In de fitnessstraining traint elke deelnemer aan de hand van een individueel trainingsprogramma. Het programma is zo opgebouwd dat het mogelijk is om gedurende de trainingsperiode gedeeltelijk te blijven werken of geleidelijk aan weer te beginnen met werken.

FREQUENTIE Groepsbijeenkomsten: eens per week, twee uur per keer.
Fitnessstraining: tweemaal per week, anderhalf uur per keer.

PROGRAMMA-ONDERDELEN ♦ groepsbijeenkomsten
♦ fitnessstraining
♦ thuisopdrachten

INDIVIDUELE ONDERSTEUNING Epidaurus biedt deelnemers, in overleg, de mogelijkheid tot individuele ondersteuning tijdens de Achillestraining.

LOCATIE Medico Vision, Olympisch Stadion 23, Amsterdam-Zuid.

INFORMATIE & AANMELDING Epidaurus
Ir. Jakoba Mulderplein 116
1018 MZ Amsterdam

Telefoon (020) 627 04 38
E-mail info@epidaurus.nl
Website www.epidaurus.nl



DE ACHILLES TRAINING

Als werken belemmerd wordt
door fysieke klachten

DE ACHILLESTRAINING

WANNEER? Als werken belemmerd wordt door fysieke klachten.

WAT IS HET? Een multidisciplinaire interventie bij klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat, zoals nek-, schouder-, rug- en RSI-klachten en een slechte algehele lichamelijke conditie.

DE ACHILLESTRAINING Veel mensen hebben last van lichamelijke klachten waardoor ze niet, of niet goed, kunnen werken. Houden deze klachten langere tijd aan, dan wordt het steeds moeilijker om er vanaf te komen. 'Je moet er maar mee leren leven', is een veelgehoord en goedbedoeld advies. Maar hoe doe je dat? En hoe zorg je ervoor dat je, ondanks een 'zwakke plek', toch optimaal kan functioneren, thuis en op het werk?

Achilles

In de Griekse mythologie is Achilles de grootste van alle krijgers. Zijn moeder dompelde hem onder in het water van de rivier de Styx om hem onkwetsbaar te maken. Zij hield hem daarbij vast aan zijn hiel, de enige plek waar hij kwetsbaar bleef. Dit werd uiteindelijk zijn ondergang in de Trojaanse oorlog.

Achilles zou niet zijn verslagen als hij rekening had gehouden met zijn kwetsbare plek. Deelnemers aan de Achillestraining versterken hun kwetsbare plekken waar mogelijk en leren hoe ze er mee om kunnen gaan.

De Achillestraining is bedoeld voor deze mensen. Het is een belangrijke stap naar duurzame reïntegratie in het arbeidsproces.

EEN BREDE AANPAK Als lichamelijke klachten lang aanhouden hebben die niet alleen lichamelijke, maar ook geestelijke en sociale gevolgen. In de Achillestraining komen al deze aspecten aan bod in een combinatie van fysieke en mentale training. In de fitnessstraining wordt de fysieke belastbaarheid vergroot volgens de principes van

graded activity en graded exposure en ontwikkelen de deelnemers inzicht in hun eigen lichamelijke functioneren. Daarbij wordt voorlichting gegeven over de aspecten die van belang zijn bij het weer opbouwen en handhaven van de fysieke belastbaarheid. Deelnemers leren de trainingsprincipes waarop het programma is gebaseerd zelfstandig toepassen. Hierdoor kunnen ze na afloop van het programma op eigen kracht verder en zijn ze in staat hun belastbaarheid zelf op peil te houden.

ZELF DOEN De ene dag gaat het redelijk goed, de andere dag is het weer helemaal mis. Is het dan verstandig om jezelf te belasten, of juist niet? Hoe komt dit, en hoe kan dit patroon worden doorbroken? Deelnemers leren wat ze hierin zelf kunnen verbeteren. Dit vraagt een actieve houding van de deelnemers en de bereidheid om tijdens de training oude gedragspatronen los te laten en nieuwe uit te proberen, gestimuleerd en begeleid door de trainers.

VISIE Mensen met aanhoudende lichamelijke klachten hebben veelal de neiging om door te gaan als ze eigenlijk beter kunnen stoppen, hebben moeite met het stellen van grenzen, een verstoorde balans tussen inspanning en ontspanning en besteden te weinig aandacht aan hun herstel waardoor ze overbelast raken. De Achillestraining gaat uit van deze kenmerken. De deelnemers worden geholpen lichamelijk sterker te worden, zelfinzicht te ontwikkelen, eigen gedrag en reacties te gaan herkennen en weer verantwoordelijkheid te durven nemen. Ze leren hoe ze anders met hun klachten kunnen omgaan en hoe ze kunnen voorkomen dat ze in hun oude patroon terugvallen.

RESULTATEN Deelnemerservaringen zijn positief. Ze zeggen een betere conditie te hebben gekregen, sterker te zijn geworden en meer aan te kunnen. Ze hebben minder last van vermoeidheid en lichamelijke klachten. Ook voelen ze zich ontspannener en zeggen meer zelfvertrouwen te hebben gekregen. Ze vinden dat ze beter in staat zijn om met hun klachten en vermoeidheid om te gaan. Een ruime meerderheid keert na de training met succes terug in het arbeidsproces en is dat, een jaar later, nog steeds.

EFFECTMETING De deelnemers worden een aantal malen getest en naar hun beleving gevraagd.

