



Ergonomisch zwachtelen: niet zo ingewikkeld

J. Bervoets*

Als beginnend verpleegkundige leer je vaak technieken pas echt goed beheersen in de praktijk. Zo leerde ik zelf pas echt zwachtelen in de thuiszorg. Hierbij nam ik de techniek en werkhouding over van mijn collega's. Ook bij lesmateriaal, presentaties en instructie-filmpjes wordt vaak dezelfde houding aangeleerd; de medewerker tegenover de cliënt, soms in een gehurkte positie. Iedereen doet het zo, dus dan zal het wel goed zijn, toch?



Later kwam ik erachter dat met name de werkhouding voor verbetering vatbaar is. Waar logischerwijze wordt gedacht aan het comfort van de cliënt, lijkt het welzijn van de verpleegkundige enigszins achtergesteld. Zo moet een verpleegkundige met deze techniek ver reiken, wat resulteert in werken met een kromme rug, en krijgen mijn collega's, die gehurkt werken, vaak knieklachten.

Toch niet zo ideaal voor de cliënt?

In de thuissituatie, waar je vaak niet de beschikking hebt over een behandeltafel, behandelstoel of een hoog/laag bed, heeft deze 'oude' methode van zwachtelen nog een nadeel; het is namelijk lastig om voet en enkel rustig te zwachtelen. De cliënt moet tijdens het zwachtelen zijn been optillen. Dit is een actie die, in mijn ervaring, al snel te zwaar is voor de cliënt of wordt bemoeilijkt doordat er

Realiseer je wel dat het in het begin even wennen is aan deze methode, voornamelijk omdat je vanaf een andere kant op je werk kijkt. Tijdens lessen hebben velen er moeite mee, maar naderhand krijg ik positieve reacties.

kramp ontstaat. Als de zorgmedewerker de voet optilt voor de cliënt, heeft hij/zij nog maar één hand om te zwachtelen, ook geen ideale situatie. In beide gevallen is de zorgverlener bovendien geneigd om het 'even snel' te doen, dit kan echter resulteren in kreukels, niet goed flexen (voet in stand van 90°) of andere problemen bij het zwachtelen. Als hierdoor de handeling opnieuw moet worden uitgevoerd levert dit weer extra belasting op voor de cliënt en de medewerker.

Zwachtelen wordt om deze redenen vaak gezien als een 'vervelende' handeling, die niet graag wordt gedaan door verpleegkundigen. Dit is jammer, want ervaring is juist zo belangrijk en om die ervaring te krijgen is het goed om, zoveel als mogelijk, dezelfde medewerkers te laten zwachtelen bij een cliënt. Hiermee worden die medewerkers echter extra zwaar belast. Voor mij was dit aanleiding om een andere werkhouding uit te proberen.

Een betere houding

Aan de hand van bijgaande foto's, zal ik uitleggen hoe je deze zwachtelmethode toe kan passen.

1. Laat de cliënt plaats nemen op een eetkamerstoel.
2. Zet een tweede stoel haaks erop, aan de kant van het

- been dat je moet zwachtelen en neem daarop plaats.
3. Leg een handdoek op je been dat het dichtst bij de cliënt is. Leg hierop het been dat gezwachteld moet worden, zodanig dat de voet vrij ligt.
 4. Nu begin je met zwachtelen, je kan de voet en enkel rustig zwachtelen en goed bekijken of de zwachtel goed zit. De cliënt kan het been ontspannen houden.
 5. Boven de enkel aangekomen, plaats je je andere been onder de enkel (die dus al ingezwachteld is) en kan je tot aan de knie door zwachtelen.
 6. Denk eraan om een beetje voor op de stoel te zitten. Eerst iets schuin richting voet, daarna draai je iets richting cliënt. Houd je rug recht, je schouders boven

opinie, meer op moeten worden gelet. Het wordt tijd dat we als zorgverleners ook goed voor onszelf en onze collega's gaan zorgen. Zo kunnen we langer en beter zorg geven aan onze cliënten.

** Joske Bervoets, wondverpleegkundige Zorgfix Thuiszorg*

Contact

joske.bervoets@zorgfix.nl



je heupen. Het is niet noodzakelijk om eetkamerstoelen te gebruiken. Bekijk de mogelijkheden bij de cliënt thuis.

Leg altijd uit aan de cliënt dat het belangrijk is om de tenen richting de neus te houden. Dit wordt nog wel eens vergeten door de cliënt; degene die zwachtelt blijft altijd verantwoordelijk voor een goede uitvoering. Inmiddels pas ik deze methode al jaren toe. Ik heb de werkhouding laten beoordelen door een ergotherapeut en een fysiotherapeut. Beide therapeuten kwamen tot de conclusie dat deze houding tijdens het zwachtelen een ergonomisch goede houding is. Uit ervaring weet ik bovendien dat als de voet vrij ligt, je de voet beter kunt flexen en de tijd kunt nemen om de enkel goed te zwachtelen (helaas zie ik nog steeds letsel door onvoldoende flexen tijdens het zwachtelen). Deze andere werkhouding, die de verzorger en cliënt weet te ontlasten, bevalt me zo goed dat ik deze zoveel mogelijk wil delen met collega's.



Zorg voor jezelf (en elkaar)

Ik hoop dat er met dit artikel wat meer aandacht komt voor een goede werkhouding tijdens het zwachtelen. Met name als er les gegeven wordt in zwachtelen zou hier, in mijn