

'MENSEN LEREN HOE HUN LIJF WERKT'

DE PASSIE VAN HANS SPIJKERMAN, BEDRIJFSFYSIOTHERAPEUT EN VERHUISCOLLEGE TRAINER

Door Sandra Martijn

Zijn droom om een studie aan de Sportacademie te volgen, spatte na een ongeluk uit elkaar. Voor Hans Spijkerman bracht het nadeel van het ongeluk ook een voordeel: door de behandeling aan zijn verwondingen bij de fysiotherapeut ontdekte hij dat vak. Dit bracht hem tot een studie fysiotherapie. Zijn eindschrijftie ging over bedrijfsfysiotherapie, een beroep dat toen nog in de peuterschoenen stond.

Hans (55) werd geboren in Gouda en bracht zijn jeugd door op het platteland van Moordrecht. "Na mijn studie in Den Haag ben ik in de grote stad blijven hangen, samen met mijn vrouw en drie kinderen. Na een dag hard werken geniet ik het van het buitenleven: mijn moestuin met groente en fruit is mijn uitlaadklep om alle hectiek en stress van een drukke werkdag te vergeten."

Gardien Bedrijfsfysiotherapie

Tijdens zijn studie was Hans jaargenoot van Leon Gardien. "In 2006 belde Leon mij op en vroeg of ik bij hem wilde komen werken. En goed gesprek volgde en een maand later werkte ik bij Gardien. Bedrijfsfysiotherapeut is een prachtig beroep, waarin je bij uiteenlopende bedrijven komt: van verhuisbedrijven tot zorginstellingen. Wij doen onderzoek bij medewerkers om de lichamelijke belasting te meten en om te voorkomen dat zij lichamelijke klachten oplopen. Samen met hen wordt gezocht naar mogelijke oplossingen om deze risico's te verlagen. Daarnaast begeleiden wij medewerkers die klachten hebben en daar last van ondervinden tijdens het uitvoeren van hun werk. Wij kijken dan hoe het werk optimaal kan worden uitgevoerd, zonder daarbij het herstel te belemmeren. De grootste passie in mijn vak is het zo goed mogelijk overbrengen van kennis over het functioneren van het lichaam. Wanneer mensen snappen hoe hun lijf werkt, kunnen ze ook zelf goede keuzes maken in wat ze het beste kunnen doen of laten."

Verhuiscollege

"Vijf jaar geleden voerden wij onze eerste training voor Verhuiscollege uit. Het is een ontzettend prettige samenwerking, met een strakke planning en heldere

communicatie. Wanneer er iets niet optimaal loopt, dan wordt dit meteen opgepakt en opgelost. Het werk van een verhuizer is vaak fysiek zwaar: er wordt getild en gewerkt in belastende werkhoudingen, waarbij blessures aan vooral de rug, schouders en knieën voorkomen. Ik vind het fijn om een bijdrage te mogen leveren aan een gezondere loopbaan voor verhuizers. Wanneer je jong en fit bent en nooit klachten ervaart, zit je misschien niet te wachten op onze verhalen. Om die reden hebben wij maximale afwisseling in de training gestopt. Wij dagen cursisten uit om een slimme werkwijze uit de praktijk of een zelfgemaakt hulpmiddel te laten zien, die de lichamelijke belasting van de verhuizer verlaagt. De inzendingen worden gepubliceerd in dit vakblad, zodat iedereen hier zijn voordeel mee kan doen. De indiener maakt kans op het winnen van de prestigieuze prijs het Gouden Hondje, dat we samen met Verhuiscollege hebben ontwikkeld."

Perfectionisme

De training levert soms mooie momenten op. Een groep cursisten van één bedrijf had commentaar op de manier hoe de container was ingedeeld door de vorige cursistengroep en zeiden: dit kunnen wij beter en efficiënter. Wat volgde, was het werk van een geoliede machine, die een driedimensionaal Tetris-spel speelde. Met grote precisie en een ergonomisch zeer verantwoorde werktechniek werden de meubels, dozen en kussens optimaal in elkaar gevlochten. Uiteindelijk bleef bijna een kwart van de container leeg. Tevreden en met trots keken ze naar het resultaat. Het was genieten om dit perfectionisme bij deze vakmensen te zien."



Tips voor gezond thuiswerken

"Wanneer wij medewerkers begeleiden, of voorlichten bij het optimaal instellen van hun thuiswerkplekken, gebeurt dit tegenwoordig meestal digitaal. Speciaal hiervoor hebben wij een Webinar ontwikkeld, een aanrader! Scan de QR-code"

