



Kinesitherapeut Tim Lamens toont de 3D-scan die hij nam van uw reporter. © Kristof De Cnodder

## **Kinesist Tim Lamens juicht toekomstige ‘rugpijnwet’ toe: “Met behulp van 3D-houdingsscan kunnen bedrijven veel geld besparen”**

Dat de federale regering werknemers beter wil gaan beschermen tegen rug- en spierklachten op het werk, juicht kinesitherapeut Tim Lamens toe. Tim beschikt in zijn praktijk in Ranst over speciale scanapparatuur om iemands lichaamshouding gedetailleerd in kaart te brengen. “Zo kunnen we heel wat (potentiële) problemen detecteren”, aldus Tim. “Het systeem biedt bedrijven de kans om preventief te gaan werken.”

Kristof De Cnodder 08-02-24, 18:02

[Een week geleden was het nog volop in het nieuws: de federale overheid werkt aan een wet die het risico op spier- en rugletsels op het werk gelijkstelt met andere gezondheidsrisico's, zoals blootstelling aan kankerverwekkende stoffen.](#)

Concreet zal er van de werkgevers dus worden verwacht dat ze meer gaan doen om de rug en spieren van hun personeel te beschermen. Goed nieuws voor wie vaak met zwaar materiaal moet zeulen, zoals bouwvakkers, maar even goed voor mensen met een zittend beroep. Ook bureauwerk kan immers nefast zijn voor de rug.

Tim Lamens vindt de hierboven beschreven plannen van de regering een prima zaak. Wat meer is: Tim reikt de werkgevers al een vorm van hulp aan. Als één van de enige kinesisten in België werkt Tim met Moovement.Pro, een systeem waarmee snel, makkelijk en accuraat 3D-scans kunnen worden gemaakt van iemands lichaamshouding. Die scans kunnen therapeuten heel wat nuttige informatie bieden over 'werkpunten' aan iemands lichaam.

### **Vakbeurs**

“Een jaar of acht geleden leerde ik Glenn Bilby, de Australische bedenker van Moovement.Pro, kennen tijdens een vakbeurs in het Duitse Düsseldorf”, vertelt Tim Lamens. “Sinds 2020 werk ik zelf met het systeem. Het mooie eraan is dat je in nauwelijks een paar minuten bepaalde lichamelijke onevenwichten in beeld kan brengen. Als je rug of je knie bijvoorbeeld niet helemaal ‘juist’ staat, is dat een mogelijke voorbode voor problemen. Zelfs als de persoon in kwestie niets voelt, is de kans groot dat hij of zij op een gegeven moment toch pijn of hinder zal gaan ervaren.”



Tim Lamens geeft een woordje uitleg aan één van zijn patiëntes. © RV

Tim zette zijn scanapparatuur tot nu toe vooral in voor particulieren en sportclubs, maar ook voor ondernemingen kan Moovement.Pro interessant zijn. “Het is een compacte installatie waarmee ik naar bedrijven kan gaan. In het verleden deed ik zo trouwens al eens een screening voor Bank van Breda”, geeft Tim aan. “Omdat de scan op zich slechts een paar minuten duurt, kan ik op korte tijd heel wat personeelsleden screenen. Wie (potentiële) rug- en spierproblemen heeft, kan een trainingsprogramma krijgen om bepaalde zones van het lichaam te versterken. Eventueel kan de baas dan bijvoorbeeld ook aangepast bureaumateriaal voorzien voor de werknemer in kwestie.”

### **Investing**

Vanzelfsprekend hangt er een kostenplaatje aan de screening, maar volgens Tim is dat meer een investering. “Ik ben zeker dat mijn manier van werken een firma geld kan opleveren. Een werknemer die last heeft van rug en/of spieren, zal minder productief zijn dan een volledig fitte werknemer. Bovendien kost het ziekteverzuim onze economie jaarlijks handenvol geld. Als je met preventie dat ziekteverzuim serieus kan terugdringen, dan heb je toch een uitstekende zaak gedaan.”

Wie meer informatie wil over de houdingsanalyse door Moovement.Pro kan die terugvinden op [www.medischtrainingscentrum.be/houdinganalyse](http://www.medischtrainingscentrum.be/houdinganalyse). Overigens kan u daar ook een gratis app vinden waarmee u zelf een 2D-analyse kan doen via uw smartphone. Daarmee krijgt u iets minder uitgebreide informatie dan met de 3D-analyse, maar het systeem kan wel al een indicatie geven van uw zwakkere plekken.

#### **Uw reporter liet ook 3D-scan maken: opletten voor rechterknie**

Uw reporter maakte de proef op de som en liet een 3D-houdingsanalyse uitvoeren in Tim Lamens' praktijk MTC Ranst. Daarvoor moest hij zes verschillende basisbewegingen uitvoeren.

Dat de onderrug een pijnpunt is, wist ondergetekende al langer. De analyse wees echter ook uit dat het uitkijken is voor hinder aan de rechterknie. “Bij het doorbuigen van de knie is er een bovengemiddelde afwijking van de lichaamsas. Bij mannen zou die afwijking slechts 12 graden mogen zijn en jij zit daar boven”, legt Tim uit. “Dat is een *red flag*, iets wat we in het oog gaan moeten houden. Je hebt gezegd dat je geen klachten hebt aan je knie, maar de kans bestaat dat dit gaat komen. Om preventief te werken, kan ik je een reeks van een vijftal oefeningen meegeven die je dagelijks thuis kan doen.”