

Afb. 1. De BodyGuard, bij 1 de sensordraad. rechts in de afbeelding de meet-, alarm- en opslagunit, die op de heup is bevestigd.

## GRATIS nektest met de BodyGuard

Als u nekklachten heeft hangt dat bijna altijd samen met uw nekgebruik in uw dagelijkse leven.

Als uw nekklachten niet snel verdwijnen of uw nekklachten weer terugkomen, dan betekent dit meestal maar een ding, uw nekgebruik is niet veilig genoeg.

Regelmatig kunnen mensen zich niet voorstellen dat hun nekgebruik niet veilig genoeg is, men denkt alles goed te doen en zoekt de schuld van de nekklachten buiten zichzelf, men snapt er niets van. De enige manier om te controleren of uw nekgebruik echt veilig is, is dit te controleren met de STEP BodyGuard



Afb. 2. Nadat de maximale nekbuiging is vastgelegd (witte lijn) worden 5 standaard handelingen verricht. De meting met de BodyGuard laat dan zien hoe de nek beweegt t.o.v. de alarmgrens en de maximale buiging. De alarmgrens (rode lijn) wordt op 70% van de max. buiging ingesteld. In de afb. is te zien dat de nek zich dicht bij de maximale buiging bevindt (rode pijlen) bij het eten van soep.

### Iets meer over de BodyGuard

De BodyGuard is een sensordraad (zie afb. 1) die bij uitrekking door nekbolling een elektrisch signaal produceert. De mate van uitrekking en de tijd van de uitrekking wordt in een grafiek aangegeven. Met de BodyGuard kunnen we meten hoe veilig je nekgebruik is.

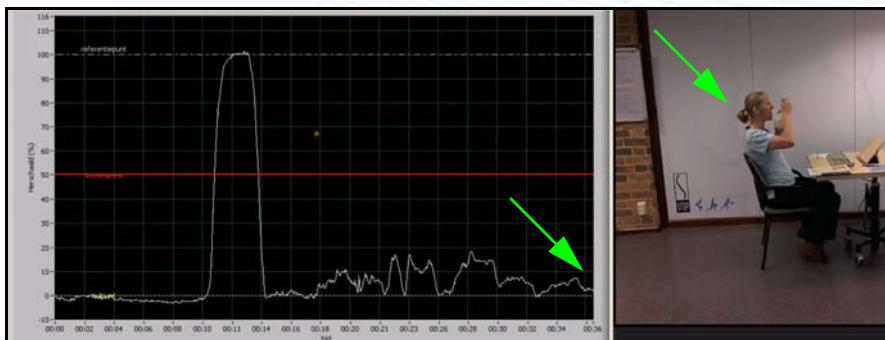
### Test veilig nekgebruik met de BodyGuard

Bij een aantal standaard handelingen wordt beoordeeld in welke mate de nek in de buurt de maximale buiging wordt belast (zie afb. 2). Dit is het risicogebied voor nekklachten. De BodyGuard laat je met een grafiek precies zien hoe veilig je nek beweegt.

In afbeelding 2 wordt daarvan een veel voorkomend voorbeeld gegeven. In deze grafiek zie je veel maximale buigbelastingen

waardoor de nekklachten in stand worden gehouden. Als dit onveilige nekgedrag niet verandert kunnen nekklachten ook niet overgaan.

In afb. 3 zie je een BodyGuard grafiek met veilig nekgedrag bij dezelfde handeling. De buiging van de nek blijft onder de alarmbuiging en flink ver weg van de maximale buiging. Zo belast je je nek veilig.



Afb. 3. Vervolgens laat de Instructeur een voorbeeld zien van meting met de BodyGuard bij iemand die dezelfde handelingen verricht met veilig nekgebruik en maakt hiermee duidelijk hoe je zo onder de alarmgrens en ver van de maximale buiging kunt blijven. In de afb. ziet u hoe de nek ver van de maximale buiging en rode lijn blijft bij dezelfde handeling als in afb. 2 (groene pijlen).

**Meld Je aan voor de gratis nektest bij STEP Nederland**

