

# Preventie met Duitse precisie: reflecties uit Tübingen

## PREMUS 2025: 12th International Scientific Conference on the Prevention of Work-Related Musculoskeletal Disorders

Waar we twee jaar geleden nog naar de andere kant van de wereld vlogen om PREMUS bij te wonen, was het dit jaar gewoon op rijafstand: het schilderachtige Tübingen in Baden-Württemberg (Duitsland), ongeveer 6,5 uur rijden zonder files of ongeveer hetzelfde aantal uur met de trein. De stad met een universiteit uit 1477 en met smalle straatjes en kleurrijke vakwerkhuisen bood een sfeervolle achtergrond voor vijf dagen vol wetenschap, praktijkcases en informele ontmoetingen.

**Bart Cillekens, Carlien Straat, Paul Kuijer en Jantine Maarleveld**

### Welkomstwoord: urgentie en demografie

In zijn welkomstspraak benadrukte dr. Martin Rosemann (voormalig Bundestag-lid; Labor and Social affairs) waarom dit congres actueler is dan ooit. Demografische verschuivingen en krapte op de arbeidsmarkt, met in Duitsland richting de 400.000 mensen die jaarlijks met pensioen gaan, zorgen voor grote veranderingen in de arbeidsmarkt. Steeds meer mensen werken (of gaan werken) in sectoren als (ouderen)zorg en verpleegkunde; functies die zowel mentaal als fysiek zwaar zijn en waar musculoskeletale aandoeningen (MSK) hoog op de risicolijst staan. Rosemann pleitte voor gerichte, individuele preventie (bijvoorbeeld 45+-checks) voor groepen die extra kwetsbaar zijn, niet alleen uit economisch oogpunt, maar vooral vanuit menselijk welzijn.

PREMUS 2025 was de twaalfde editie en georganiseerd door the Institute of Occupational and Social Medicine and Health Services Research, University Hospital Tübingen. Het congres werd gehouden in 'Hörsaalzentrum Morgenstelle' van de Universiteit van Tübingen en vulde vijf dagen met een rijk programma: 5 pre-conference workshops, 20 keynotes, 13 symposia (53 presentaties), 23 parallelsessies (83 presentaties) en 43 posters. Daarbovenop sociale activiteiten, een get-together in de 'Alte Aula', stadsrondleidingen, een galadiner met liveband, en keuze-excursies op vrijdag (Ritter Sport of de Porsche- of Mercedes-fabriek). Ruim 200 deelnemers uit 28 landen en zes continenten waren aanwezig, waaronder een grote Nederlandse delegatie vanuit academische ziekenhuizen, universiteiten, hogescholen, TNO, de Arbeidsinspectie en Defensie.

### Keynotes: evidence, praktijk en een pinguïn-dans

De keynotes vormden het hart van het congres: een mix van langjarige inzichten uit onderzoek, praktische interventies en technologie. Karen Søggaard nam ons mee door



drie decennia aan preventieonderzoek en benadrukte het concept van 'intelligent physical exercise': doelgerichte, werkgerelateerde trainings- en beweegmomenten die geïntegreerd worden in de werkdag (bijvoorbeeld één uur trainen tijdens werktijd). Cruciaal: zulke interventies hoeven geen productiviteitsverlies te betekenen; ze kunnen juist leiden tot productiviteitswinst en betere gezondheid. Om dat te illustreren liet ze het publiek halverwege opstaan en even de 'pinguïn-dans' doen, een speelse, effectieve reminder dat bewegen tijdens werk routinematig kan worden ingebouwd.

Ook andere keynotes kwamen aan het woord. Jodi Oakman besprak het creëren van duurzame werkomstandigheden, Emil Sundstrup ging in op bewezen effectieve werkplekinterventies en hun toekomstig potentieel, en Carl Lind belichtte de kansen en uitdagingen van draagbare motion-capture devices voor preventie en ergonomie.

Paul Kuijer zette een energieke toon met zijn beeldende 'van Fiat naar Ferrari'-metafoer, of voor Duitsland 'van Porsche naar Skoda': interventies en kennis ontwikkeld voor high-performance (de Ferrari) kunnen vertaald en gesimplificeerd worden voor de alledaagse werkpraktijk (de Fiat). Als concreet voorbeeld behandelde hij de terugkeer naar werk na een knieprothese. Kuijer maakte duidelijk dat revalidatie veel effectiever wordt wanneer die niet louter medisch is, maar expliciet werkgericht: aanpakken belemmerende en bevorderende factoren op het werk, functionele oefeningen die bewegingen en omstandigheden nabootsen die in het dagelijkse werk voorkomen, vroegtijdige betrokkenheid van werkgever en bedrijfsarts, en heldere, werkgerelateerde doelen. Zo verandert revalidatie van een klinisch traject in een doelgericht proces richting werkhervatting.

### **Van wetenschap naar werkvloer – cases en innovaties**

Naast de keynotes boden tientallen symposia en parallelsessies een rijk palet aan onderwerpen: het meten van specifieke bewegingen, interventies op de werkvloer, werkvariatie, beleid en beroepsziekten. Een steeds prominenter thema was de gecombineerde blootstelling aan fysieke én psychosociale belastingen, het besef groeit dat die interactie sterk bepalend is voor het ontstaan van MSK en dat interventies beide dimensies tegelijk moeten adresseren.

De presentaties lieten zien hoe onderzoek rechtstreeks kan doorwerken in de praktijk. Casussen varieerden van het automatisch verslepen van ziekenhuisbedden en het optimaliseren van industriële wasruimtes, orderpickers en slachthuizen tot de inzet van exoskeletten, apps die zittend werk onderbreken en digitale tools voor werkplekanalyse. Duidelijk werd dat vaak relatief simpele aanpassingen, gecombineerd met technologische hulpmiddelen en aandacht voor organisatie en werkcultuur, winst kunnen opleveren voor zowel gezondheid als efficiency op de werkvloer. Tegelijkertijd blijft het wrang dat zelfs interventies die hun kosteneffectiviteit overtuigend hebben

bewezen, vaak niet structureel worden doorgevoerd waardoor hun volle potentieel onbenut blijft.

### **Belangrijkste lessen en aanbevelingen**

- Maak preventie en training work-embedded: korte, doelgerichte beweegmomenten kunnen ingebed worden in de werkdag en leveren gezondheidswinst zonder productiviteitsverlies.
- Denk aan de lange termijn: bewezen interventies verdienen een pad naar opschaling en structurele implementatie, van pilot naar beleid.
- De combinatie van fysieke en psychosociale blootstellingen vergroot het risico op musculoskeletale klachten en moet zowel bij risicobeoordeling als bij interventies centraal staan.

Wetenschap zonder toepassing blijft theorie; toepassing zonder bewijs blijft giswerk. PREMUS 2025 liet zien dat echte vooruitgang ontstaat wanneer practici, medewerkers, werkgevers, zorgprofessionals en onderzoekers samen durven te werken: met nieuwsgierigheid naar nieuwe technologieën, met respect voor de werkpraktijk en met de kennis en kunde om bewezen interventies op te schalen.

Hopelijk zien we in 2028, in Bogotá (Colombia), opnieuw nieuwe bewezen succesformules, en zetten we samen de juiste stappen richting een gezonde en productieve toekomst voor alle werkenden in de wereld!

### **Wil je meer weten?**

Scan de QR-code om bij het overzicht van het congres te komen en om de abstracts van de plenary keynotes, de oral presentations, de posters en de symposia te komen.



- PREMUS wordt georganiseerd in samenspraak met het wetenschappelijk comité 'Musculoskeletal Disorders' van de International Commission on Occupational Health: ICOH.
- Er zijn sterke banden met onder andere de International Ergonomics Association (IEA).



### **Over de auteurs**

Bart Cillekens, Carlien Straat, Paul Kuijer en Jantine Maarleveld zijn allen werkzaam bij Public and Occupational Health, AmsterdamUMC.