

CULTUUR EN GEDRAG

Handout Fysieke belasting

Inleiding

Onder lichamelijke belasting (ook wel fysieke belasting genoemd) wordt verstaan de belasting van het bewegingsapparaat, oftewel onze spieren, botten, pezen en gewrichten.



Het tillen en dragen van zware of onhandige lasten is een van de voornaamste vormen van lichamelijke belasting. Maar lichamelijke belasting omvat veel meer. Ook duwen en trekken, kan zeer belastend zijn. Het maken van steeds dezelfde beweging aan de lopende band is eveneens een vorm van lichamelijke belasting die tot slijtage van de gewrichten kan leiden.

Ook ongunstige werkhoudingen kunnen allerlei klachten veroorzaken. Denk hierbij aan langdurig zittend werken, gebukt werken, werken met een gedraaide rug of staand werk.

De volgende vormen van lichamelijke belasting kunnen dus risico's geven:

- duwen/trekken;
- werkhouding;
- tillen en dragen;
- repeterende bewegingen van delen van het lichaam;
- trillingen (door het hele lichaam of in de hand/arm).

Een belangrijke vorm van lichamelijke belasting is het moeten zetten van kracht in het werk, bijvoorbeeld doordat men zware lasten moet tillen of dragen. Het regelmatig kracht moeten zetten in het werk kan onder meer leiden tot rug-, nek- en schouderklachten.

Dit risico speelt in veel verschillende beroepen in de installatietechniek.

Wat zegt de wet over lichamelijke belasting?

Volgens de Nederlandse Arbo-wet is de werkgever verplicht het werk zo te organiseren en in te richten, dat lichamelijke belasting geen gevaar oplevert voor de veiligheid en gezondheid van werknemers.

In de wet zijn de volgende regels opgenomen:

- het voorkomen en beperken van gevaren is verplicht;
- de werkgever moet inventariseren en evalueren of er gevaren zijn voor de gezondheid ten aanzien van lichamelijke belasting;
- de werkgever stelt een 'zitgelegenheid' beschikbaar aan de werknemer, als het werk helemaal of deels zittend uitgevoerd kan worden;
- de werknemers die arbeid verrichten waarbij lasten gehanteerd worden, krijgen voorlichting over het gewicht en de lastverdeling en de wijze waarop de last getild, gedragen, moet worden.

Hoe ontstaat lichamelijke belasting?

Verschillende soorten factoren spelen een rol bij het ontstaan en de ontwikkeling van aandoeningen aan het bewegingsapparaat waaronder fysieke en biomechanische factoren, organisatorische en psychosociale factoren, en persoonlijke factoren.

Deze factoren kunnen zowel afzonderlijk als in combinatie optreden.

Hieronder zie je er een aantal opgesomd. Dit zijn ze natuurlijk niet allemaal...

Fysieke factoren:

- uitoefening van kracht, bijvoorbeeld tillen, dragen, trekken, duwen, gebruik van gereedschap;
- repetitieve bewegingen;
- ongemakkelijke en statische lichaamshoudingen, bijvoorbeeld met de handen boven schouderhoogte, of langdurig staan of zitten;
- trillingen.



Organisatorische en psychosociale factoren:

- hoge eisen aan het werk, weinig zelfstandigheid;
- repetitief, eenzijdig werk met een hoge werkdruk.

Persoonlijke factoren:

- medisch verleden;
- fysieke gesteldheid;
- leeftijd;
- zwaarlijvigheid;
- roken.

Wanneer is lichamelijke overbelasting een risico?

De manier waarop het werk wordt uitgevoerd en de omstandigheden waaronder u uw werk doet, bepalen of u veel of weinig risico loopt.

- hoe hoog moet u tillen /dragen, duwen, trekken, in ongunstige lichaamshouding?
- hoe vaak moet u tillen /dragen, duwen, trekken, in ongunstige lichaamshouding?
- hoe zwaar moet u tillen /dragen, duwen, trekken, in ongunstige lichaamshouding ?



- kunt u de last dicht bij het lichaam houden?
- is de ondergrond vlak, stabiel en zonder obstakels?
- kunt u tillen /dragen, duwen, trekken zonder uw rug te hoeven draaien of uw romp te hoeven buigen?
- is het voorwerp gemakkelijk te hanteren?
- is het werktempo hoog of laag?

Stel zaken aan de orde die volgens u verbeterd kunnen worden. Vindt u de werkdruk te groot, zeg er dan wat van.

Vraag om instructie bij nieuwe werkzaamheden of hulpmiddelen.

Zorg dat het werk goed is georganiseerd.

Zorg voor afwisseling van werkzaamheden en neem voldoende rust en pauze.

10 regels voor het tillen en dragen

1. buk en til niet onnodig, gebruik waar mogelijk hulpmiddelen.
2. verstandig tillen kost net zoveel tijd als onverstandig tillen: doe het dus met verstand.
3. bedenk vooraf hoe en waarheen u de last gaat verplaatsen, zodat u rekening kunt houden met eventuele moeilijkheden.
4. bepaal vooraf het gewicht van de last; til niet te veel ineens. Vraag uw collega's om hulp bij zware en grote voorwerpen.
5. sta steeds recht voor de last; til nooit met gedraaide rug:verplaats uw voeten als u moet draaien.
6. bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans alvorens met het echte tillen te beginnen.
7. til met twee handen, houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam, voorkom dat u moet reiken; til niet hoger dan schouderhoogte.
8. buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht, beweeg langzaam. Gebruik vooral uw buik- en beenspieren.
9. hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last.
10. zorg dat de weg vrij is van obstakels als u moet lopen met de last, gebruik stoeve schoenen bij gladde vloeren.

8 regels voor het duwen en trekken

1. duw of trek bij voorkeur met hulpmiddelen;
2. duw liever dan dat je trekt;
3. beperk het gewicht;
4. ontwijk obstakels;
5. maak zo mogelijk een effen pad;
6. zorg voor een rustige en gelijkmatige verplaatsing;
7. let op het onderhoud van transportmiddelen;
8. draag stevige schoenen met een goed geprofileerde zool.

2 regels voor ongunstige werkhoudingen

1. wissel van houding/werkzaamheid;
2. voorkom 'extreme standen' van gewrichten

2 regels voor repeterende bewegingen

1. zorg voor voldoende hulpmiddelen;
2. zorg voor voldoende taakwisseling.

Luister naar uw lichaam: neem signalen serieus.



5 maatregelen voor de werkvoorbereiding

1. de werkplek: kan de indeling verbeterd worden?
2. de werkuitrusting: zijn de gereedschappen ergonomisch? Is het mogelijk om niet-trillende (elektrische) hulpmiddelen te gebruiken om de krachtsinspanning te verminderen die voor bepaalde taken vereist is?
3. werktaken en planning: kunnen de fysieke eisen die aan een functie worden gesteld door nieuwe hulpmiddelen of werkmethoden worden verkleind?
4. werkorganisatie: is er een betere verhouding tussen arbeids- en rusttijden of een betere werkrotatie mogelijk? Kan de veiligheidscultuur binnen het bedrijf worden verbeterd?

Houd de risico's en de preventieve maatregelen in de gaten; als er belangrijke wijzigingen op de werkplek plaatsvinden, moet ervoor worden gezorgd dat geen nieuwe risico's optreden die moeten worden aangepakt

Let op elkaar en spreek elkaar aan op onveilige situaties en onveilig gedrag!

