

HANDOUT

WERKZAAMHEDEN LAAG BIJ DE GROND



Het uitvoeren van werkzaamheden laag bij de grond komt in de installatie- en isolatiesector regelmatig voor. Het gaat hier niet om bijvoorbeeld even iets optillen, waardoor de rug gebogen wordt maar om bijvoorbeeld het afmonteren van een klemmenstrook onder in een paneel of het aansluiten van vloerverwarmingleidingen.

EFFECTEN OP DE GEZONDHEID

Door zware of langdurige lichamelijke arbeid (een combinatie van houding, beweging en krachtuitoefening) kan schade aan het lichaam ontstaan: in het bijzonder aan spieren, gewrichten en pezen. Dit kan leiden tot klachten aan rug, nek, schouder(s), knieën en armen. Soms gaat het om acute overbelasting, zoals bijvoorbeeld een peesontsteking in je arm na een dag veelvuldig boren met een zware boorhamer of het graven van een sleuf. Er kan ook sprake zijn van chronische overbelasting, bijvoorbeeld door het lichaam gedurende langere tijd bloot te stellen aan een bepaalde belasting. Hierdoor kunnen uiteindelijk klachten ontstaan als spieren en peesontstekingen, spierbeschadigingen of gewrichtsklachten. Eerst is dit te merken door vermoeidheidsklachten, als deze langere tijd aanhouden kunnen er ook pijnklachten ontstaan. Uiteindelijk kan dit leiden tot ziekteverzuim. Denk hierbij bijvoorbeeld aan knieklachten door het veelvuldig en langdurig werken op de knieën, zonder goede hulpmiddelen.

TIPS

- Werk niet te lang achtereen in een geknieelde of gehurkte houding. Beter is dan om te gaan zitten op een trolley of op bijvoorbeeld een gereedschapskist (leg er dan wel iets zachts op).
- Kun je niet zitten en moet je knielen, gebruik dan bijvoorbeeld een vloermat of kniebeschermers. Zijn deze niet voorhanden gebruik dan iets zacht om de knieën te steunen. Kniebeschermers kunnen over

de overall (zoals bij een stratenmaker) of geïntegreerd worden in de overall.

- Vermijd altijd het steunen van de knieën op een (scherp) voorwerp. Bijvoorbeeld op een kabel of op een rand van een kist.
- Belastende houdingen worden nog zwaarder als er krachten uitgeoefend moeten worden of als je ver moet reiken. Maak daarom de afstand zo kort mogelijk, door je lichaam dichterbij te brengen.
- Wissel zoveel mogelijk van houdingen tijdens de werkzaamheden.
- Bedenk van tevoren welke hulpmiddelen er nodig zijn en zorg dat ze op het werk aanwezig zijn. Overleg eventueel met je leidinggevende of de werkvoorbereider.
- Wilt u meer weten over veilig en gezond werken? Meld u dan aan op www.ii-mensenwerk.nl.
- Een laatste tip: Denk aan je lichaam. Forceer niets. Neem een paar seconden de tijd om na te gaan hoe je de werkzaamheden het best kunt uitvoeren.

