premed
samen voor welzijn



Ergonomisch werken

Tips voor werknemers

In deze brochure worden adviezen en tips meegegeven om ergonomisch te werken. Door deze tips zowel thuis, als op het werk toe te passen, kunnen klachten tijdig voorkomen worden.

Mensen spenderen een groot deel van hun dag op het werk. Afhankelijk van de sector, moet men tijdens deze periode vaak belastende houdingen aannemen. Langdurige of frequent herhaalde belasting kan leiden tot overbelasting van bepaalde delen van het lichaam. Dit kan allerlei klachten tot gevolg hebben. Denk bijvoorbeeld maar aan rug-, schouder-, nek- of polsklachten die ontstaan door het **aannemen van een gebogen houding, werken met opgetrokken schouders, uitvoeren van reikbewegingen, langdurig staand of zittend werken, repetitieve handelingen, trillingen, het verplaatsen van zware voorwerpen** enzovoort.

Om dergelijke klachten te voorkomen, is het belangrijk dat men tijdens de werkperiode bewust is van de aanwezige risico's en dat men aandacht heeft voor een goede werkhouding.

Werken in een gebogen houding of met opgetrokken schouders

Het is belangrijk om op een goede **werkhoogte** te werken. Een te lage werkhoogte zorgt er namelijk voor dat men geneigd is om een gebogen houding aan te nemen. Een te hoge werkhoogte zorgt ervoor dat men met opgetrokken schouders gaat werken. Een goede werkhoogte zit hier ergens tussenin.

Voor het uitvoeren van **precisiewerk**, wordt er best op ellebooghoogte gewerkt. **Licht werk** wordt best tussen heup- en ellebooghoogte uitgevoerd en **zwaar werk** op heuphoogte. Indien er gereedschap wordt gebruikt, moet deze hoogte ook in rekening worden gebracht. Vaak laten de werkomstandigheden echter niet toe om op een juiste hoogte te werken.

U kan de volgende tips toepassen:

- Zijn er hulpmiddelen beschikbaar in uw omgeving om toch tot een goede werkhoogte te komen? Gebruik bijvoorbeeld een trapje als de werkhoogte te hoog is of een opzetstuk of stoel als de werkhoogte te laag is.
- Indien de werkhoogte te laag is, buig lichtjes door de knieën en zoek steunpunten.
- Behoud de natuurlijke kromming van de rug. Bewaar een "rechte" rug, door de buikspieren lichtjes op te spannen.
- Probeer regelmatig van houding te wisselen. Breng afwisseling in uw taken zodat u niet continu een belastende houding aanneemt.

Reikbewegingen

Om de schouders, rug en nek te ontlasten, worden **reikbewegingen** best beperkt.

U kan de volgende tips toepassen:

- Organiseer het werk op een doordachte manier. Leg frequent gebruikt materiaal binnen handbereik. Wat u minder frequent nodig hebt, kan iets verder staan.
  - Indien u meer dan 10 keer per minuut moet reiken, beperkt u de afstand best tot 30 cm van het lichaam. Moet u tussen de 2 en 10 keer reiken per minuut, dan doet u dit best binnen een zone van 45 cm van het lichaam en minder dan 2 keer per minuut reiken mag tot 60 cm afstand van het lichaam.
- Sta dicht tegen het werkvlak.
- Zorg voor orde en netheid voor een gemakkelijke toegang tot de werkplek.
- Breng afwisseling in uw taken.

Langdurig staan

Langdurig staand werken kan klachten veroorzaken aan de lage rug en de benen. Typische sectoren waarbij langdurig staand wordt gewerkt zijn: horeca, retail, productie, landbouw, zorg en bouw.

U kan de volgende tips toepassen:

- Probeer regelmatig van houding te veranderen (eventueel plaatselijk).
- Indien er bepaalde taken zijn die zittend kunnen worden uitgeoefend, probeer dan af te wisselen tussen zitten en staan.
- Gebruik hulpmiddelen indien deze aanwezig zijn (bijvoorbeeld schoenen met een zachte zool, sta-steun, steunkousen).
- Zoek steunpunten.
- Neem indien mogelijk meerdere, zeer korte pauzes.
- Stretch de betrokken spieren regelmatig.





Langdurig zitten

Langdurig zittend werken kan tevens klachten veroorzaken. Mensen die langdurig zittend werk uitoefenen, bijvoorbeeld administratieve medewerkers, krijgen vaak klachten aan de lage rug en de nek.

U kan de volgende tips toepassen:

- Pas uw omgeving aan zodat u op een ergonomisch correcte manier zit.
  - Voeten gesteund op de grond
  - De heupen bevinden zich iets hoger dan de knieën.
  - De holte in de lage rug wordt voldoende ondersteund.
  - De onderarmen hebben steun.

- Probeer regelmatig van houding te wisselen en te bewegen.
  - Zorg voor voldoende bewegingsruimte.
  - Doe bepaalde taken rechtstaand of wandelend (bellen, overleg,…).
  - Breng afwisseling in uw taken zodat u regelmatig recht kan staan.
  - Haal regelmatig een glas water.
  - Zet de printer en de vuilbak iets verder.
  - Gebruik het toilet op een andere verdieping.
  - Neem de trap in plaats van de lift.

Repetitieve handelingen

Repetitieve handelingen kunnen klachten aan de bovenste ledematen (schouders, ellebogen, armen, polsen) veroorzaken. Risicovolle beroepen zijn inpakkers, administratieve medewerkers, monteurs, medewerkers in de fruitteelt, voedingsindustrie, bouwvakkers, muzikanten, enzovoort.

U kan de volgende tips toepassen:

- Beperk indien mogelijk het aantal handelingen.
- Sta dicht tegen het werkvlak.
- Pas indien mogelijk de werkhoogte aan of gebruik hulpmiddelen.
- Probeer van houding af te wisselen en breng afwisseling in uw taken.
- Gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen indien van toepassing (bv. handschoenen om de benodigde kracht te verminderen).
- Stretch de betrokken spieren regelmatig.
- Neem indien mogelijk meerdere, zeer korte pauzes.

Hand-armtrillingen

Hand-armtrillingen zijn afkomstig van handgereedschappen zoals een hamer, slijp-, schuur of boormachine, cirkelzaag, ketting- of heggenschaar, grasmaaier, bladblazer enzovoort.

U kan de volgende tips toepassen:

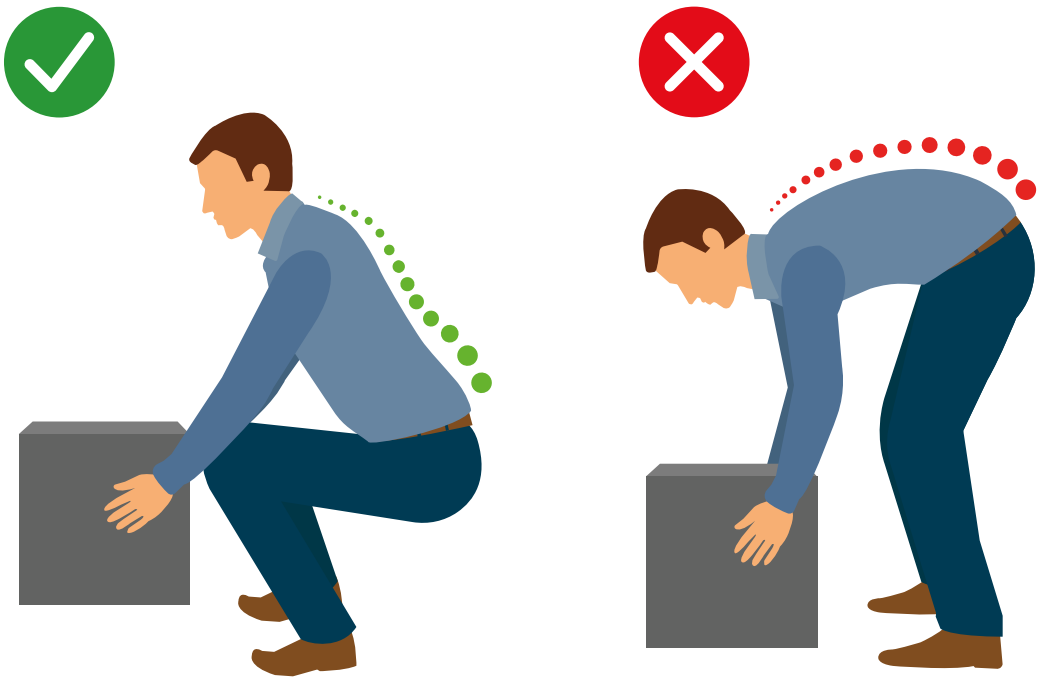
- Meld defecte onderdelen, handvaten en isolatie onmiddellijk.
- Breng afwisseling in uw taken indien mogelijk.
- Gebruik hulpmiddelen indien aanwezig (vb. breekhamer bevestigen aan kraanarm).
- Draag persoonlijke beschermingsmiddelen zoals handschoenen.

Globale lichaamstrillingen

Globale lichaamstrillingen zijn meestal afkomstig van voertuigen. Naast de eerder vermelde tips, is het voor zittende bestuurders van belang dat de stoel correct wordt ingesteld.

U kan de volgende tips toepassen:

- Stel de zithoogte zo in dat er nog een vuist kan tussen uw hoofd en het dak van het voertuig.
- Schuif de stoel naar voren of achteren zodat de ontkoppelingspedaal volledig kan worden ingeduwd met een licht gebogen knie.
- Stel de helling van de rugleuning in zodat deze een hoek groter dan 90° vormt met de zitting. Dit betekent dat de rugleuning wat naar achteren helt.
- Verstel de lendensteun zodat je een lichte druk voelt boven de broeksriem.
- Pas de vering aan d.m.v. de gewichtsindicatie onderaan de stoel.



Tillen van lasten

De rug wordt gemakkelijk verkeerd belast bij het toepassen van een verkeerde **tiltechniek**.

U kan de volgende tips toepassen:

- Vermijd tillen zoveel mogelijk. Schuiven of rollen heeft de voorkeur.
- Maak indien mogelijk gebruik van hulpmiddelen (hijskraan, heftruck, steekkar, krik,…).
- Beperk indien mogelijk het gewicht van de last.
- Probeer steeds een inschatting te maken van het gewicht, alvorens u begint te tillen.

Gouden tips voor het hanteren van lasten:

- Omkader de last met de voeten.
- Ga dicht tegen de te tillen last staan.
- Houd de rug recht en vergrendel de wervelzuil (span de buikspieren lichtjes op).
- Spreid de benen en buig door de knieën.
- Til vanuit de benen.
- Vermijd een gebogen rug en gedraaide romp tijdens het tillen.
- Pas deze principes ook toe bij het neerzetten van de last.

Raadpleeg tijdig een arts wanneer u **aanhoudende klachten** heeft.
Vroegtijdig onderzoek kan erger voorkomen.

Preventieprogramma lage rugpijn Fedris

Bent u minstens 4 weken en hoogstens 6 maanden arbeidsongeschikt door lage rugpijn als gevolg van rugbelastend werk? Dan kan u in aanmerking komen voor het preventieprogramma voor lage rugpijn van Fedris (Federaal agentschap voor beroepsrisico's).

Wat houdt het in?

Een revalidatieprogramma van maximaal 36 sessies van 2 uur bij een erkend revalidatiecentrum. Fedris betaalt het remgeld van de revalidatiesessies terug (het ziekenfonds betaalt de rest). Ook is er een tussenkomst in de verplaatsingskosten.

Een ergonomische interventie op de werkvloer. De werkgever dient het initiatief te nemen voor de interventie op de werkvloer (breng je werkgever op de hoogte). Na de interventie kan een bedrag worden teruggevorderd van Fedris.

Meer info:

https://fedris.be/nl/home
rugpreventie@fedris.be





premed
samen voor welzijn

Tiensevest 61, Bus 2 • 3010 Leuven • Tel. 016 30 81 11 • info@premed.be
www.premed.be

V220502