



Omgaan met fysieke belasting tijdens werk

Informatiekit om uw medewerkers te helpen bij het voorkomen van klachten en uitval door lichamelijk zwaar werk



Inhoud

Inleiding	3
A Slim omgaan met fysieke belasting tijdens werk	4
B Fysiek werk als je ouder bent	6
C Spaar je rug	7
D Voorkom klachten aan je heupen en knieën	8

Inleiding

Met fysieke belasting op het werk is niets mis. Maar wanneer belasting verandert in overbelasting en het leidt tot klachten, beginnen de problemen. Het vinden van de juiste balans tussen de fysieke belasting van werkzaamheden en de eigen belastbaarheid (lichamelijke conditie) kan een zoektocht zijn. Met behulp van de artikelen in deze informatiekits kunt u uw medewerkers ondersteunen. De artikelen zijn praktisch van aard. De inzichten en adviezen zijn direct toepasbaar. Door samen verantwoordelijkheid te nemen, houdt u uw medewerkers gezond aan het werk.

U kunt de artikelen delen via intranet, uw personeelsblad, de nieuwsbrief of via e-mail. Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht. Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk.

A Slim omgaan met fysieke belasting tijdens werk

Als je veel fysiek werk doet, kan een werkdag een flinke belasting voor je lichaam zijn. Je lijf staat dan de hele dag onder spanning. Dat merk je vaak aan het einde van een werkdag, wanneer je moe thuiskomt. Of wanneer je spierpijn hebt of last van je rug of nek. Vermoeidheid hoort gewoon bij je werk, net als af en toe een pijntje. Maar als je vaak klachten hebt, moet je je afvragen of je niet een grens bent overgegaan.

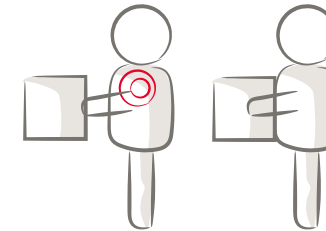
Bepaal je werkbelasting

Fysieke belasting op je werk komt op verschillende manieren voor, bijvoorbeeld door tillen, duwen, trekken, veel lopen en langdurig staan. Ook trillingen zorgen voor fysieke belasting. Zoals het gebruiken van een boormachine of het rijden op een heftruck. Al deze vormen van belasting hebben effect op je lichaam. Het is belangrijk dat je jezelf niet te veel belast. Daarom moet je weten hoe zwaar de belasting is waarmee jij te maken hebt én hoe vaak en hoe lang je lichaam die belasting ervaart. Als je een keer een krat optilt van 40 kg, dan is dat geen probleem. Maar als je dat 30 keer per uur doet en 8 uur per dag, dan is het een ander verhaal.

Er zijn regels waarmee je de juiste balans kunt bepalen tussen de fysieke belasting van je werkzaamheden en je lichamelijke belastbaarheid of conditie. Die regels geven je een goed houvast om de kans op klachten te beperken. Een voorbeeld: als je verschillende keren per uur iets zwaars tilt, dan mag het gewicht niet meer dan 23 kg zijn. Voor een metselaar die continu aan het tillen is, ligt dat gewicht op 18 kg. Op deze manier houdt je rekening met de fysieke belasting van je werk. Maar je houdt natuurlijk nog steeds de dagelijkse fysieke belasting van je werkzaamheden.

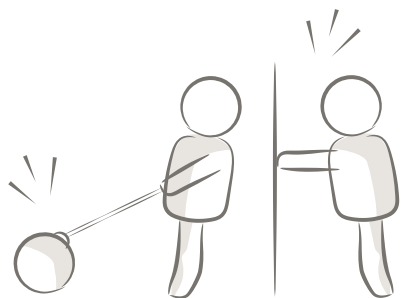
Ga slim om met belasting

Waarom krijgt de ene medewerker klachten tijdens het werk en de andere niet, terwijl ze toch hetzelfde werk doen? Fysieke klachten hebben niet alleen te maken met de belasting van je werk, maar ook hoe je met die belasting omgaat. Niet alleen het gewicht van wat je tilt, is van invloed. Ook je houding bij het tillen, duwen of trekken is belangrijk. Hiernaast staan enkele tips die beschrijven hoe je het beste een voorwerp kunt tillen of een container in beweging zet.



Tips bij tillen

- Werk altijd met twee handen
- Ga recht voor het voorwerp staan
- Houd het voorwerp dicht bij je lichaam
- Til niet te veel voorwerpen tegelijk
- Draag een voorwerp tussen heup- en schouderhoogte
- Til met een rechte rug
- Is het voorwerp te zwaar? Vraag er dan een collega bij
- Maak gebruik van een hulpmiddel
- Neem tussendoor voldoende rust om te herstellen, als je langdurig tilt



Tips bij duwen en trekken

- Ga in de richting staan, waarin je gaat duwen of trekken
- Werk het liefst op heuphoogte, vooral bij zware voorwerpen
- Vermijd zoveel mogelijk dat je op schouderhoogte werkt
- Kies eerder voor duwen dan voor trekken
- Maak gebruik van je gewicht. Door naar voren te leunen, breng je met je gewicht een container in beweging
- Maak gebruik van een hulpmiddel

Als je bovenstaande tips goed uitvoert, helpt dat om klachten te voorkomen. Wanneer je toch klachten krijgt, neem dit dan niet voor lief. Laat het weten aan je werkgever. Die kan een afspraak maken bij de bedrijfsarts of arbeidsfysiotherapeut. Je kunt dan achterhalen waarom je klachten hebt gekregen en hoe je ze kunt verhelpen. Als je klachten langer dan zes weken aanhouden, maak dan een afspraak bij de huisarts of fysiotherapeut.

Hulpmiddelen

Steekwagens, palletwagens, heftrucks en hulpmiddelen zijn er niet voor niets. Dus gebruik ze! Soms lijkt het

gebruik van een hulpmiddel meer tijd te kosten, maar meestal is dat niet zo. Door ze consequent te gebruiken, spaar je je lichaam. Niet alleen nu, maar ook voor de toekomst. Houd er rekening mee dat iedereen straks langer doorwerkt. Als je daar nu geen rekening mee houdt, dan betaal je later de prijs: je gewrichten slijten, je krijgt pijnklachten of je raakt beperkt in je werk. Daar heb je dan ook privé last van. Dat is niet iets wat je wilt toch? Voorkom klachten daarom nu.

Werk aan je conditie

Een goede houding is niet het enige middel om klachten te voorkomen. Je moet de juiste balans vinden tussen werkbelasting en belastbaarheid. Daarvoor is een goede conditie van belang. Zorg er daarom voor dat je fit bent. Net als een topsporter. Voetballers trainen niet alleen op het veld, maar ook in de sportschool, om hun kracht en conditie op peil te houden. Want tijdens een belangrijke wedstrijd tegen een sterke tegenstander, zal een speler zich meer moeten inzetten. Op je werk is het eigenlijk niet anders. Je moet voorbereid zijn op de lange termijn. Zodat je de dagelijkse belasting van je fysieke werk aankunt. Zeker met een blik op de toekomst, waarin we allemaal later met pensioen gaan. Zorg dus voor een goede basisconditie, zodat je je werk kunt blijven uitvoeren, nu en in de toekomst.



Quick win

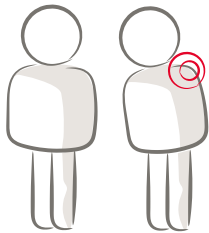
Je houdt je conditie op peil door 2 à 3 keer per week te sporten. Wat voor sport je kiest, is voor iedereen verschillend. Kies wat bij je past. Ga hardlopen, een eind fietsen, zwemmen of fitnessen. Zit je veel op je werk? Ga dan minstens een half uur per dag wandelen.

Duurzaam inzetbaar

We zeiden het al eerder: we moeten langer doorwerken met zijn allen. Dat betekent dat je op latere leeftijd nog steeds actief bent in het bedrijfsleven. Daarom is het goed om al vanaf vroege leeftijd je lichaam te sparen. Daar heb je niet alleen nu plezier van, maar ook later.

B Fysiek werk als je ouder bent

We moeten met zijn allen langer doorwerken. Dat betekent dat je als oudere werknemer waarschijnlijk enkele jaren langer aan de slag bent. Houd rekening met de onderstaande punten om je werk goed te kunnen blijven uitvoeren.



Let op je houding

Vanaf je 30e levensjaar neemt je botmassa af met 1% per jaar. Ook je spiermassa neemt af vanaf die leeftijd. Daardoor wordt je belastbaarheid minder. Als je je lichaam onverantwoord belast, krijg je daarom eerder klachten. Het is dus verstandig hier rekening mee te houden. Let goed op je houding en de manier waarop je je werk uitvoert.

Werk aan je conditie

Omdat je belastbaarheid afneemt wanneer je ouder wordt, is het belangrijk om je conditie op peil te houden.

Weliswaar voer je je werkzaamheden misschien minder snel uit, maar je kunt ze dan wel net zo lang volhouden. Bovendien voorkom je lichamelijke klachten. Train daarom je lichaam. Ga minimaal 2 à 3 keer per week sporten om een goede conditie te kweken.



Neem geregeld pauze

Hoe ouder je bent, hoe meer tijd je nodig hebt om te herstellen van fysieke belasting. Let daarom op het tempo van je werk en pauzeer vaak en lang genoeg. Daarmee voorkom je overbelasting en kun je je werk blijven uitvoeren.

Gebruik hulpmiddelen

Maak efficiënt gebruik van hulpmiddelen, ze zijn er niet voor niets. Ze zijn een eenvoudige manier om je werkbelasting te verlichten. Gebruik ze!

Wees flexibel

Sta open voor nieuwe mogelijkheden op je werk, wees flexibel. Je werkgever kan je bijvoorbeeld ander werk of

nieuwe taken aanbieden, zodat je langer inzetbaar blijft. Misschien moet je je daarvoor bijscholen. Denk daarover mee, grijp je kansen. Wellicht heb je zelf ideeën hoe je je werk kunt aanpassen om langer inzetbaar te zijn. Bespreek ze met je werkgever. Vertel hem ook wanneer je werkzaamheden te zwaar worden. Hij kan je ondersteunen en meedenken over een oplossing.

C Spaar je rug

Rugklachten komen vaker voor bij beroepen met zwaar fysiek werk. Duwen, trekken en tillen zorgen voor een flinke belasting van ons lichaam, met name van de rug. Dat geldt vooral voor tillen. Helemaal als de belasting groot is en geregeld voorkomt op een werkdag. Daarom mag je maar maximaal 23 kg tillen volgens de Arboret. Maar het gewicht is niet het enige aspect dat zorgt voor rugklachten. Ook je houding is van belang en het tempo waarop je werkt. Je hebt zelf veel invloed op het voorkomen van rugklachten.

Tips om rugklachten te voorkomen

Enkele simpele tips helpen je om je rug te ontzien, zodat je klachten voorkomt:

- Werk altijd met twee handen
- Ga recht voor het voorwerp staan en voorkom dat je lijf gedraaid staat
- Ga in de richting staan waarin je werkt, wanneer je gaat duwen of trekken
- Houd het voorwerp dat je gaat tillen, dicht bij je lichaam
- Til niet te veel voorwerpen tegelijk
- Werk liefst op heuphoogte, vooral bij zware voorwerpen
- Vermijd zoveel mogelijk dat je op schouderhoogte werkt

- Werk met een rechte rug
- Is het voorwerp te zwaar? Vraag er dan een collega bij
- Maak gebruik van een hulpmiddel
- Kies eerder voor duwen dan voor trekken
- Maak bij duwen en trekken gebruik van je gewicht
Door naar voren te leunen, breng je met je gewicht een container in beweging



Neem rust tussendoor

Net als met sporten, kun je niet eeuwig doorgaan met fysiek werk. Je lichaam en spieren hebben rust nodig om te herstellen van alle inspanningen. Luister altijd goed naar je lichaam en neem voldoende rust tussen de momenten waarop je je lijf zwaar belast.

Spreid zware werkzaamheden

Spreid zware werkzaamheden in plaats van ze achter elkaar te doen. Zo geef je je lichaam de kans om te herstellen. Hiermee voorkom je klachten en zorg je ervoor dat je langer kunt doorwerken.



Zorg voor een goede basisconditie

Wie een goede basisconditie heeft, bezit voldoende uithoudingsvermogen en spierkracht om zijn werk uit te voeren. Zorg daarom dat je lekker fit bent. Ga bij voorkeur minimaal twee keer per week 20 minuten sporten, liever drie keer per week. Door te sporten, belast je je spieren op een andere manier, waardoor ze sterker worden. Wanneer je meer conditie opbouwt dan je dagelijkse werkzaamheden van je vragen, bouw je een reserve op. Daardoor heb je minder kans op klachten.

D Voorkom klachten aan je heupen en knieën

Als je zwaar fysiek werk doet, heb je een grotere kans op heup- en knieklachten. Vooral knieklachten komen dan vaak voor. Wanneer je je lichaam verkeerd belast, kun je op korte termijn klachten krijgen. Op de lange termijn kun je echter onherstelbare schade oplopen aan gewrichten en spieren. Zorg dat je dat voorkomt!

Tips om heup- en knieklachten te voorkomen

Onderstaande tips helpen je om je heupen en knieën te ontzien, als je zwaar werk verricht.

Let op je houding

Probeer geen langdurig knielende of kruipende werkzaamheden te doen. Vermijd klimmen en springen. Beperk, voor zover mogelijk zwaar tillen. Zorg dat je knie loodrecht boven je voeten staat tijdens het tillen en knielen. Maak geen draaibeweging in de knie wanneer je een zwaar voorwerp tilt, duwt of trekt.

Neem rust tussendoor

Net als met sporten, kun je niet eeuwig doorgaan met fysiek werk. Je lichaam en spieren hebben rust nodig om te herstellen van alle inspanningen. Luister altijd goed

naar je lichaam en neem voldoende rust tussen de momenten waarop je je lijf zwaar belast.

Spreid zware werkzaamheden

Spreid zware werkzaamheden in plaats van ze achter elkaar te doen. Zo geef je je lichaam de kans om te herstellen. Hiermee voorkom je klachten en zorg je ervoor dat je langer kunt doorwerken.



Gebruik hulpmiddelen

Maak gebruik van kniebeschermers als je vaak knielend werk doet. Ga niet onnodig zware voorwerpen tillen, maar gebruik een hulpmiddel, zoals een steekwagen of heftruck.

Zorg voor een goede basisconditie

Wie een goede basisconditie heeft, bezit voldoende uithoudingsvermogen en spierkracht om zijn werk uit

te voeren. Zorg daarom dat je lekker fit bent. Ga bij voorkeur minimaal twee keer per week 20 minuten sporten, liever drie keer per week. Door te sporten, belast je je spieren op een andere manier, waardoor ze sterker worden. Goed ontwikkelde bovenbeenspieren helpen je bij het voorkomen van klachten aan heupen en knieën. Wanneer je meer conditie opbouwt, dan je dagelijkse werkzaamheden van je vragen, bouw je een reserve op. Daardoor heb je nog minder kans op klachten.



Alles voor betere zorg

U kunt al deze informatie rechtenvrij delen met uw medewerkers.
Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht.
Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk.
Hebt u nog vragen of wilt u met ons hierover van gedachten wisselen,
neemt u dan contact net ons op via de CZ Bedrijvendesk 088 555 71 00.

CZ

Ringbaan West 236
5038 KE Tilburg
Postbus 90152
5000 LD Tilburg
e-mail: bedrijvendesk@CZ.nl
telefoon: 088 555 71 00