

BEGELEIDINGSBLAD VOOR LEERKRACHTEN

Zorg voor je lichaam met Napo: Les twee – Rug

In dit lesplan worden ALLEEN sommige gezondheidseffecten op bepaalde delen van het menselijk lichaam genoemd. Er zijn veel andere effecten op het lichaam mogelijk. Die zullen in latere lesplannen worden behandeld.

Napo in... Vertil je niet!

Spier- en skeletaandoeningen zijn het meest voorkomende gezondheidsprobleem in Europa. Miljoenen werknemers worden er op een bepaald moment in hun leven door getroffen: 90% van de mensen heeft last van rugpijn, problemen met nek, schouders en armen en RSI (repetitive strain injury).

“Vertil je niet” wijst op het belang van een geïntegreerde aanpak voor het vermijden van spier- en skeletaandoeningen en de noodzaak om aandacht te schenken aan de volledige “last op het lichaam”, van alle druk en spanning, omgevingsfactoren zoals temperatuur en werkritme tot de lasten die moeten worden verplaatst.

Het filmpje toont Napo in verschillende werksituaties. Er zijn elf scènes met karakteristieke situaties die op de werkvloer voorkomen.

Wat zijn spier- en skeletaandoeningen?

Arbeidsgerelateerde spier- en skeletaandoeningen zijn beschadigingen van lichaamsstructuren zoals spieren, gewrichten en gewrichtsbanden, pezen, zenuwen, botten en de bloedsomloop in die structuren die hoofdzakelijk worden veroorzaakt of worden verergerd door het werk en door de arbeidsomstandigheden.

De meeste arbeidsgerelateerde spier- en skeletaandoeningen zijn cumulatieve aandoeningen die het gevolg zijn van herhaalde zware of lichtere fysieke belasting gedurende een langere periode. Ze kunnen echter ook worden veroorzaakt door acuut letsel, zoals botbreuken bij een ongeval.

Spier- en skeletaandoeningen manifesteren zich vooral in de rug, nek, schouders en armen, maar kunnen ook de benen treffen. Sommige spier- en skeletaandoeningen, zoals het carpaal tunnelsyndroom in de pols, zijn specifieke aandoeningen door hun duidelijke tekenen en symptomen. Andere daarentegen zijn niet-specifiek, omdat er alleen sprake is van pijn of ongemak zonder dat er een duidelijke, specifieke aandoening is vast te stellen.



Waar hebben we het over?

Rugpijn kan in veel werksituaties optreden, maar komt het meeste voor bij:

- zware handarbeid en werkzaamheden in de zware industrie;
- handmatige werkzaamheden op lastige plaatsen, zoals koerierswerk;
- repetitieve taken, zoals handmatige verpakking van goederen;
- langdurig op een werkplek zitten als de werkplek niet goed is ingericht of niet is aangepast aan de persoon, bijv. bij werken met computers;
- lange afstanden rijden of rijden op ongelijkmatig terrein, vooral als de stoel niet goed is aangepast; bediening van zwaar materieel kan buitensporig horten en stoten veroorzaken.

Handmatige werkzaamheden kunnen rugproblemen veroorzaken; het risico van beschadiging is groter als de last:

- zwaar is;
- te ver van het lichaam wordt gedragen;
- niet gemakkelijk te hanteren is (te groot, onhandige vorm of moeilijk vast te houden);
- te hoog of te laag is (bijv. als de last zich boven het hoofd bevindt).

Er kan ook schade ontstaan als:

- met kromme rug lasten worden getild of gedragen;
- het lichaam draait bij het tillen of verplaatsen;
- niet het juiste materieel (handmatig of mechanisch) wordt gebruikt.

Bijbehorende risico's:

- uitglijden – de last is groot en belemmert het zicht;
- uitglijden/struikelen – de vloer is glad of beschadigd en er worden ongeschikte schoenen gedragen;
- de kar is te zwaar beladen en veroorzaakt een ongeluk (pakketten kunnen vallen waardoor mensen gewond raken);
- de kar staat op een helling of gaat onbeheersbaar glijden of schuiven.

Het risico is groter als:

- steeds dezelfde beweging wordt gemaakt;
- de snelheid van de bewegingen toeneemt;
- bij de beweging ook kracht moet worden gezet;
- de beweging wordt uitgevoerd met een verkeerde armpositie;
- onvoldoende pauze wordt genomen;
- de duur van de repeterende werkzaamheden toeneemt.



Rugpijn kan erger worden bij de volgende lichamelijke activiteiten:

- bukken, vooroverbuigen of hurken en een verkeerde houding bij het werken op een computer;
- tillen van voorwerpen die te zwaar of te groot zijn; voorwerpen onhandig dragen;
- te zware lasten duwen, trekken of slepen;
- je normale vermogen en beperkingen overschrijden en werken bij lichamelijke oververmoeidheid;
- slechte tiltechnieken;
- strekken, draaien en uittrekken;
- te lang achtereen in één houding werken, waardoor je lichamelijk overbelast raakt;
- situaties waarin het hele lichaam blootstaat aan trillingen, schokken en stoten.

Hoe kunnen spier- en skeletaandoeningen worden bestreden?

Als het risico van spier- en skeletaandoeningen niet te vermijden is, beoordeel die risico's dan en neem maatregelen om ze te beperken:

- pak de risico's bij de bron aan;
- stem het werk af op de individuele werknemer;
- pas u aan aan veranderende technologie;
- vervang wat gevaarlijk is door wat veilig of minder gevaarlijk is;
- ontwikkel een samenhangend, omvattend preventiebeleid, met maatregelen tegen alle vormen van belasting van het lichaam;
- laat collectieve beschermingsmaatregelen prevaleren boven individuele beschermingsmaatregelen;
- geef werknemers goede instructies.

Europese wetgeving

De belangrijkste maatregelen ter voorkoming van spier- en skeletaandoeningen zijn opgenomen in Europese richtlijnen, regelgeving van de lidstaten en richtsnoeren voor goede praktijken. De richtlijnen worden aangevuld door Europese normen (EN-normen) die de tenuitvoerlegging van de richtlijnen mogelijk maken.

Goede praktijken

- Als je een zwaar voorwerp moet optillen van de vloer, buig dan door de knieën, breng het voorwerp dicht bij het lichaam en til dit op door rechtop te gaan staan.
- Als je iets van voren naar achteren moet verplaatsen, draai dan niet de rug maar draai het hele lichaam met behulp van de benen.
- Als je zware dingen op een hoge steiger moet plaatsen, buig dan niet achterover, maar gebruik een goed en veilig hijs toestel.
- Als de last te zwaar is om op te tillen, vraag dan om hulp!

*De eerste les van Zorg voor je lichaam
met Napo gaat over risico's voor de huid.*

