

Spier- en gewrichtsklachten vormen een steeds groter probleem. In deze folder reiken we enkele tips aan om je werk uit te voeren met minder fysieke belasting. Vergeet niet dat je maar één rug hebt!

1 Denk

Zorg dat je maatbeker niet overloopt!

De maatbeker staat voor de maximale fysieke belasting die je lichaam aankan. Bij elke tilhandeling, trek- of duwbeweging, ongunstige houding, langdurige houding ... vul je de maatbeker bij. Wie zijn lichaam te zwaar belast, onvoldoende uitrust of te lang na elkaar zit, ziet zijn beker al vlug overlopen. Met kwalijke gevolgen voor rug en/of gewrichten.

de belastbaarheid is hetgeen het lichaam aankan



de belasting die op het lichaam terechtkomt

Eigen invloed:

- Wie tillen vermijdt, het lichaam inzet bij het duwen van een kar, het zitten vaak doorbreekt ... voegt minder vloeistof toe aan de beker. Deze zal dus minder snel overlopen.
- Wie fit en gezond is, beschikt over een grotere maatbeker. Je kan fysiek meer aan.

Invloed werkgever:

Aangepaste ergonomische werkomstandigheden zorgen ervoor dat je werknemer minder fysiek belast raakt.

2 Doe

Til zo weinig mogelijk lasten en maak gebruik van hulpmiddelen. Hou verder rekening met onderstaande adviezen.

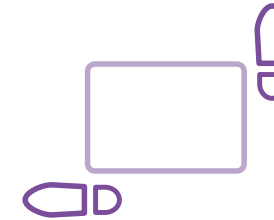
1. Tillen

- Ga zo dicht mogelijk bij de last staan
- Sta in evenwicht met de voeten uit elkaar
- Breng de last zo dicht mogelijk bij het lichaam
- Til vanuit de benen
- Vermijd draaien in de romp en verplaats de voeten



2. Duwen en trekken

- Gebruik het hele lichaamsgewicht om te starten
- Vermijd bruuske bewegingen
- Volg de wielen van de kar
- Liever duwen dan éénhandig trekken



3. Staand werk

- Vermijd voorovergebogen houdingen en werk met ontspannen schouders
- Licht werk op ellebooghoogte (zicht even belangrijk als kracht)
- Fijn werk hoger dan ellebooghoogte (zicht belangrijker dan kracht)
- Zwaardere werk lager dan ellebooghoogte (kracht belangrijker dan zicht)

4. Houding

- Wissel regelmatig van houding
- Wissel staand en zittend werk af
- Hou je bovenlichaam zoveel mogelijk recht en vermijd draaien van de romp
- Wanneer je toch moet vooroverbuigen, neem dan steun met de hand en zwaai eventueel een been naar achteren

3 Leer

Sta even stil bij je aanpak

- Heb je de taak correct uitgevoerd?
- Heb je de juiste hulpmiddelen gebruikt?
- Heb je risico's genomen?
- Wat doe je volgende keer anders en beter?

