

Hoe zit het risico 'Fysieke Belasting' in elkaar

Schade door fysieke belasting kan op veel verschillende manieren ontstaan. Om het risico te beoordelen moet goed bekeken worden hoe de belasting in elkaar zit. Dit is een combinatie van:

- De aard van de belasting, wat ben je aan het doen? Bijvoorbeeld, tillen, duwen, langdurig boven je hoofd werken of stilstaan. Is dit langdurig of kort, doe je het werk veel of maar een paar keer per dag.
- De methode van uitvoering: hoe doe je dat werk, neem je een goede houding aan, gebruik je de juiste tiltechniek, wissel je het werk af, e.d.

Om goed in te schatten wat wel en niet belastend is geven we onderstaand kort weer hoe fysieke belasting in elkaar zit. Dit is basiskennis om de werksituaties in kaart te brengen.

Fysieke belasting: HOUDING en BEWEGING

Op de eerste plaats maken we onderscheid in 'houding' en 'beweging'. In één werkzaamheid kan overigens zowel de houding als de beweging belastend zijn.

Houding

Langdurig in één vaste stand van het lichaam werken levert problemen op als dat een belastende houding is. Denk aan langdurig op één plek staan, langdurig je arm/hand 'getild' houden (bijv. beeldschermwerk) of langdurig iets vasthouden/knijpen (denk aan scanapparaat). Maar ook langdurig je hoofd gedraaid houden hoort hier bij (bijvoorbeeld steeds zijwaarts op een scherm of naar een machine kijken of langdurig achteruit rijden met de heftruck).

Het gaat hier dus niet om een beweging maar om stilstand. Dit wordt ook wel '*statische belasting*' genoemd. Hier zijn drie zaken belangrijk om te bekijken:

- Welke **lichaamsdelen** worden in een ongunstige stand gehouden
- **Hoe lang** achter elkaar wordt de ongunstige/gedwongen stand van het lichaam vastgehouden.
- **Hoe veel** komt dit op een werkdag voor?

Beweging

Een ander type belasting is de '*dynamische belasting*', de belasting van bewegingen. Bij iedere beweging worden spieren aangespannen en komt er kracht op gewrichten en pezen te staan. Als de kracht te groot is krijg je beschadigingen. Dat kan meteen (denk aan 'door de rug gaan') of langzaam maar zeker optreden. Hier zijn drie zaken belangrijk om te bekijken:

- Hoe groot is **de kracht** (bijvoorbeeld hoe zwaar is het te tillen gewicht)
- **Hoe veel** komt het voor (veel en langdurig tillen)
- Hoe is de **stand van de gewrichten**: als de rug gedraaid of gebogen staat is de kans op schade groter dan wanneer de rug recht gehouden wordt.

Voor veel functies geldt dat er per dag wel duizenden verschillende bewegingen en houdingen aangenomen worden. Iedere handeling heeft zowel een beweging als een houding. Bijvoorbeeld: als je een buiging maakt en je hoofd daarbij stil houdt, zit de beweging in je ruggenwervel en rugspieren, maar je spieren moeten ook je hoofd rechtop houden en dat is een 'statische belasting'.