

Fysieke belasting

Tijdens je werkzaamheden kan er lichamelijke (fysieke) belasting zijn. Te veel fysieke belasting kan klachten aan het bewegingsapparaat geven. En dat is een van de belangrijkste oorzaken van arbeidsgerelateerd ziekteverzuim. We kennen dynamische en statische belasting.

Dynamische belasting

Bij dynamische belasting worden de spieren achtereenvolgens gespannen en ontspannen. Bij dynamische werkhoudingen ben je continu in beweging. Deze vorm van belasting kan vermoeidheid en spierpijn geven. Tillen, duwen en trekken zijn belastende factoren. Ook kunnen hart, bloedvaten en gewrichten overbelast worden, waardoor schade aan het bewegingsapparaat kan ontstaan.

Statische belasting

Bij statische belasting worden de spieren voortdurend aangespannen. Denk bijvoorbeeld aan het indrukken van het gaspedaal van een auto. Het lichaam (de spieren) verandert dan niet of nauwelijks van plaats, maar wordt wel belast. Dat bemoeilijkt de bloedsomloop en kan leiden tot gevoelloosheid, vermoeidheid, spierpijn en/of kramp. Langdurig zitten of staan zijn voorbeelden van statische belasting. Bepaalde spiergroepen (bekken, wervelkolom, schoudergordel) worden voortdurend aangespannen. Een ergonomist kan via een rekenmethode vaststellen of er sprake is van overmatige fysieke belasting.

Arbocatalogus

Elke beroepsgroep heeft een Arbocatalogus. In deze catalogus staat onder meer wat je wel en niet zou mogen, de maximale gewichten die je mag tillen en dergelijke (zie www.arboportaal.nl/externen-bronnen/inhoud/arbocatalogi). Het is van belang te weten welke fysieke belasting er binnen je bedrijf kan optreden. Een bedrijfsrisico-inventarisatie en -evaluatie maken dat inzichtelijk. Heeft de corporatie een nieuwbouwproject (of groot onderhoud), dan moet er bij het ontwerp al worden nagegaan of er tijdens de uitvoeringsfase fysieke belasting kan optreden. Zo ja, hoe kan deze worden voorkomen? Kan dat niet, zijn er dan geschikte tilhulpmiddelen? Zijn die er ook niet, dan heeft dat mogelijk gevolgen voor het ontwerp. Ook het geven van gerichte voorlichting en instructies is essentieel om medewerkers bewust te maken van de gevolgen van overmatige fysieke belasting.



Bewustwording

Overmatige fysieke belasting treedt bij veel werkzaamheden op. Denk aan het trekken en duwen van zware machines en lasten, maar ook aan het werken in ongunstige houdingen. Je kunt die belasting beperken door (mechanische) hulpmiddelen te gebruiken (kraan, opkar, heftruck, verreiker, schragen, pompen). Werkzaamheden met een grote fysieke belasting zijn: afwerken van vloeren, metselen, stellen van elementen, afhangen van deuren, plaatsen van glas, aanbrengen van pleisterwerk en aanbrengen van verwarmingsinstallaties.

Manier van tillen

De manier van tillen bepaalt het risico op lichamelijk ongemak. Algemene aanwijzingen:

- breng de last omhoog met de beenspieren, ontzie de rug zo veel mogelijk
- niet draaien met de last vanuit de rug
- de last zo dicht mogelijk langs het lichaam omhoog brengen
- tillen met rechte armen
- tillen met gespreide voeten zodat de last tussen de voeten ligt.



Hulpmiddel voor op de bouwplaats

In de Arbo-werkboeken deel 3 en 4 is een checklist toegevoegd die het uitvoerend personeel kan helpen in de controle op maximale gewichten. Daarnaast is het een hulpmiddel om instructie te geven over tillen en andere zware fysieke handelingen.

De checklist is terug te vinden onder *checklist voor inspectie en onderhoud/overig/verplaatsen van zware lasten – tillen*.

FLOW heeft 6 Arbo-werkboeken uitgegeven, te weten:

Deel 1 – wettelijk kader

Deel 2 – nieuwbouw en herstructurering

Deel 3 – planmatig onderhoud en beheer

Deel 4 – niet-planmatig onderhoud en beheer

Deel 5 – kantooromgeving

Deel 6 – psychosociale arbeidsbelasting