

# Brochure Lichamelijke Belasting Technische Groothandel

## Algemeen

In de Technische Groothandel wordt regelmatig getild, denk aan dozen die naar de klant toe moeten of onderdelen die in het magazijn moeten worden geplaatst. In deze brochure kun je tips vinden om dit op een gezonde wijze te doen. Lichamelijke belasting is niet te vermijden, maar het werk kan wel lichter worden als onderstaande tips worden opgevolgd. We onderscheiden in deze brochure de onderwerpen 'tillen en dragen', 'duwen en trekken', 'vaak herhaalde bewegingen', 'werkhoudingen' en 'beeldschermwerk'.

In het algemeen zijn de volgende gouden regels van belang:

- *zorg voor variatie in werkzaamheden;*
- *werk samen, help elkaar, wees slim en niet stoer;*
- *luister naar je lichaam en meld situaties die niet werkbaar zijn.*

## Tillen en dragen

Ongemerkt tillen en dragen we meerdere malen per dag zware lasten. Dat gebeurt niet altijd op een goede manier, omdat het 'even snel' zonder steekkarretje, of alleen wordt gedaan. Soms wordt er in een gedraaide houding getild of gedragen, of is er sprake van een onhandelbare last die moet worden verplaatst. Om lichamelijke klachten te voorkomen is het van belang inzicht te hebben in de verschillende factoren die hierop van invloed zijn.

### Factoren bij tillen en dragen

Onderzoek naar risico's op het ontstaan van lichamelijke klachten door tillen en dragen wijst uit dat vooral de volgende factoren een belangrijke rol spelen: het gewicht, de hoogte van waaraf de last opgepakt wordt en waar de last naar verplaatst wordt, de reikafstand, de werkhouding (draaiing van de romp, gebogen rug e.d.), de frequentie en duur van tillen of dragen en de hanteerbaarheid van de last (grootte, grip, vorm, e.d.).

#### **gouden regels voor tillen en dragen**

*Til alleen lasten die lichter zijn dan 23 kg*

*Houd de last altijd zo dicht mogelijk tegen het lichaam en zo veel mogelijk tussen heup- en borsthoogte*

*Gebruik een hulpmiddel, zeker indien lasten over een afstand van > 5 m gedragen worden*

*Werk in een goede houding en zorg dat de rug niet gebogen en gedraaid is*

## Duwen en trekken

Denk bij duwen en trekken aan het verplaatsen van karretjes, rolcontainers enz. Om klachten aan polsen en schouders te voorkomen is het van belang om te weten hoe er op een gezonde en veilige manier geduwd en getrokken kan worden zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

### Factoren bij trekken en duwen

De volgende factoren spelen een belangrijke rol: de trek- of duwkrachten voor het op gang brengen en voor het op gang houden van de last, het totaalgewicht van de last (is het gewicht van kar of pallet + belading), de frequentie, de verplaatsingsafstand, obstakels (drempels, stoerpranden) en hellende vlakken in de rijbaan, de lichaamshouding / trek- en duwhouding, soort, grootte en lagering van de wielen, de eigenschappen van de schoenen met de vloer (stroef of glad).

#### **gouden regels voor duwen en trekken**

*Duw liever dan trekken*

*Breng de last rustig in beweging en gebruik hierbij het eigen lichaamsgewicht*

*Belaad de kar niet te zwaar*

*Draag goed (stroef) schoeisel*

## Vaak herhaalde bewegingen

In de Technische Groothandel komen veel handelingen voor die per uur vaak herhaald worden, denk aan inpakwerkzaamheden of orderpicking. Voor die handelingen is het belangrijk dat ze in een goede houding of met een goede stand van de gewrichten worden uitgevoerd. Als de gewrichten verkeerd belast worden leidt dit namelijk op den duur tot slijtage en klachten.

### Factoren bij vaak herhaalde bewegingen

De volgende factoren spelen een belangrijke rol: hand-pols-elleboog bewegingen, bewegingen met belasting van de arm/schouder, bewegingen met het hoofd, bewegingen van het bovenlichaam en knie- en enkelbelasting door bijvoorbeeld bedienen van pedalen of op- en afstappen van een trede.

#### **gouden regels bij vaak herhaalde bewegingen**

*Voer de werkzaamheden uit binnen 'het gezonde bereik' van ons lichaam, ofwel, geen uiterste standen van armen, benen, voeten, rug en hoofd*

*Zorg voor afwisseling in werkzaamheden*

## Werkhoudingen

Bij statische belasting gaat het niet om beweging, maar juist het in één stand houden van (delen van) het lichaam. In de Technische Groothandel wordt regelmatig werk verricht waarbij langdurig in een bepaalde werkhouding wordt gewerkt, zoals inpakwerkzaamheden. Als lichaamsdelen vaak langer dan 4 seconden in een bepaalde stand gehouden worden, dan kan dit leiden tot klachten. Niet ieder lichaamsdeel is hier even gevoelig voor en het hangt erg af van de stand van het lichaam of er problemen kunnen ontstaan. Bekijk daarom de manier waarop het werk gedaan wordt om te zien of er situaties zijn waarin het lichaam lang in een belastende stand wordt gehouden.

### Factoren bij werkhoudingen

De volgende factoren kunnen de belasting beïnvloeden: het vasthouden of vastknijpen van voorwerpen (bijvoorbeeld scanapparaat), het langdurig op één plek staand werken, langdurig hurken of op de knieën werken, langdurig het hoofd gedraaid houden of langdurig schouders/armen hoog houden.

#### **gouden regels bij werkhoudingen**

*Zorg voor afwisseling in werkzaamheden*

*Gebruik bij stilstaand werken een steun of zitgelegenheid*

## Beeldschermwerk

In de Technische Groothandel wordt veel met computers gewerkt. Het invoeren van orders is soms maar een korte handeling en op zich niet bijzonder belastend, maar als delen van het lichaam langdurig in één houding gehouden worden kan dat wel tot overbelasting leiden als dit niet op een gezonde manier gebeurt. Dat geldt zelfs voor het omhoog houden van de vinger boven de muis. Het lichaam is dan in continue spanning, waardoor vermoeidheid in de spieren kan optreden. Afvalstoffen blijven achter in de spieren waardoor zich zeer ernstige klachten kunnen ontwikkelen. Gebleken is dat vooral bij werken onder druk dit een risico vormt.

### Factoren bij beeldschermwerk

De volgende factoren spelen een belangrijke rol: de inrichting van de werkplek, werktechniek, afwisseling/ontspanningsmomenten, 'kleine' statische houdingen, bijvoorbeeld langdurig armen licht gebogen houden, omstandigheden zoals licht, lichtinval, klimaat etc. en de intensiteit en duur van het werk.

#### **gouden regels bij beeldschermwerk**

*Richt de werkplek ergonomisch in*

*Wissel het werk iedere 2 uur minimaal af met een pauze*

*Onderbreek zeer intensief beeldschermwerk ieder uur met 5 minuten,*

*doe rek- en strekoefeningen of doe ander werk*

*Voorkom het langer dan 2 uur werken met een laptop of zorg voor aanvullende hulpmiddelen*