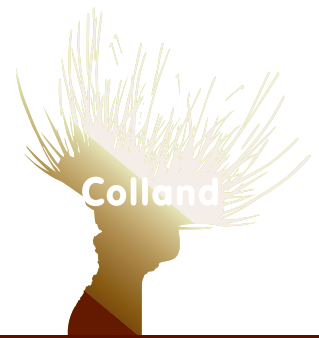


# Wat neem je op je rug?

## Voorkomen van rugklachten



### Gezond werk

Jaarlijks moeten in de agrarische sectoren zo'n 2.500 mannen en vrouwen door ziekte hun baan of hun bedrijf opgeven. Werkzaamheden in de land- en tuinbouw zorgen vaak voor een eenzijdige belasting van het lichaam. Vooral de rug en ledematen van agrariërs hebben het zwaar te verduren.

Bijna de helft van de arbeidsongeschikten in de agrarische sectoren heeft last van de rug, armen of benen. Een klein deel van die klachten is te verklaren uit erfelijke aandoeningen. Bij het merendeel echter is er sprake geweest van zwaar tillen en slechte werkhoudingen. Ook trillingen, het dragen van onvoldoende kleding en langdurig in één houding werken, spelen een rol bij het ontstaan van klachten.

### Oorzaken van arbeidsongeschiktheid in de land- en tuinbouw

49% rug en ledematen

51% andere oorzaken

Met een beetje goede wil, oplettendheid en geld zijn heel wat ongezonde werkomstandigheden te voorkomen.

### Waar moet u op letten?

#### Werken op de trekker, goede stoel en juiste afstelling zijn essentieel

Het belang van een juiste zitsituatie van de chauffeur wordt vaak onderschat. Bovendien wordt de stoel meestal overgeslagen bij periodiek onderhoud van de trekker. Trillingen kunnen schadelijk zijn voor de wervelkolom. Ook zit de bestuurder vaak met een gedraaide rug achterom te kijken. Let bij aanschaf op een goede trillingsgedempte cabine. Vervang de stoel na circa 4 jaar en stel de stoel af op de lengte van de chauffeur. Op de Farbolijst 2004 staat de landbouwtrekker met afgeveerde cabine en luchtgeveerde stoel (F278).

#### Zitten en staan

Zittend of staand werk komt in de land- en tuinbouw veel voor: bollen pellen, groente en fruit sorteren, sierboompjes enten, aan een tablet werken, eieren inpakken. Vaak is dat werk ook zwaar en eentonig. Dikwijls is de werkplek niet ingesteld op de werker. Een klein persoon bungelt met de benen op een te hoge stoel, een lang persoon kan de benen niet kwijt onder de lopende band. Bukken, knielen, met gekromde rug werken, ver reiken, boven de macht werken, langdurig in één houding werken, zware arbeid, geringe afwisseling van werk. Allemaal houdingen en werkzaamheden die op den duur funest zijn voor de rug en ledematen. Dit soort klachten ontstaat langzaam en sluimerend. Wanneer de problemen merkbaar worden, is er geen weg meer terug.

#### Werkhoogte

De oplossingen liggen vaak voor de hand. Werkt een groep mensen rond een tafel zoals bij bollen pellen, dan kan de hoogte van het tafelblad het beste worden afgestemd op de langste persoon (5 cm onder de ellebooghoogte bij staand werk). Anderen kunnen de stoel verstellen en een voetenbankje gebruiken.

### **Bukken**

Langdurig bukwerk is taboe. Dat kan worden voorkomen als planten bijvoorbeeld op tabletten komen te staan. Maar die tabletten mogen niet breder zijn dan 1,2 meter, anders moet u weer te ver reiken. Elke boer en tuinder kan voor zijn eigen bedrijf nagaan wat rug-onvriendelijke karweitjes zijn. De oplossing hoeft niet kostbaar te zijn. Afwisseling van werk voorkomt veel problemen.

### **Tillen**

Til geen voorwerpen die zwaarder zijn dan 25 kg. Wilt u een last verplaatsen, gebruik dan op de eerste plaats een hulpmiddel zoals heftruck, rollenbaan, oogstband, elektrische

wiellader of roep de hulp in van een collega en til met z'n tweeën. Zorg ervoor dat u het voorwerp goed kunt vastpakken en dat de lading niet kan verschuiven. Ga niet tillen op een vloer die glad en ongelijk is. Verkeerd tillen is een hele belangrijke oorzaak van klachten aan de rug. Van een gewichtheffer kunnen we veel leren.

### **Goede kleding**

Kleding moet goed passen. Is een trui of overhemd te kort, dan komt bij bukken en reiken het onderste deel van de rug bloot te liggen. De rug koelt af. Een kou op de spieren is het gevolg.

---

### **Krachtpatser...**

maximaal gewicht handmatig tillen	25 kilogram (niet vaker dan eenmaal per 2 minuten)
maximaal gewicht duwkracht	50 kilogram
maximaal gewicht trekkracht	50 kilogram

---

### **Maak bij duwen en trekken gebruik van het hele lichaamsgewicht!**

#### **Moet u deskundige hulp inroepen?**

Om uw rug en/of ledematen te sparen zijn niet altijd grote investeringen noodzakelijk. Vaak is 't alleen maar een kwestie van een voetenbankje. Of een rechte rug bij het tillen. Zaken waar u niet gauw bij stilstaat door drukke werkzaamheden. Toch loont het moeite om de werkplek onder de loep te nemen. Tijd is geld, maar een goede gezondheid is onbetaalbaar! De Arbeidsinspectie gebruikt bij haar inspecties de NIOSH-methode. U vindt deze methode onder [www.arbobondgenoten.nl](http://www.arbobondgenoten.nl).

Stigas heeft goed opgeleide deskundigen in dienst die u kunnen ondersteunen met doeltreffende oplossingen. Ook heeft Stigas handige risico-inventarisatielijsten die u zelf kunt invullen. Bel eens voor een afspraak, en kijk op onze website [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl) voor onder meer de Farbolijst 2004 met hulpmiddelen die fiscaal gunstig kunnen worden aangeschaft.