

Het Koninklijk Besluit van 12 oktober 2012 verscheen in het *Belgisch Staatsblad* van 23 oktober 2012. De omschrijving 'beroepsziekte' zorgt ervoor dat de tendinopathieën van de bovenste ledematen via het 'lijststelsel' (artikel 30 van de Beroepszietewet) kunnen worden vergoed voor alle werknemers die aan de voorwaarden voldoen. Tendinopathieën elders in het lichaam kunnen eventueel nog worden erkend via het zogenoemde 'open systeem' (artikel 30bis van de Beroepszietewet).

Wat is tendinopathie?

Tendinopathie is een aandoening van de pezen en de peesaanhechtingen en wordt veroorzaakt door overbelasting. De overbelasting vloeit meestal voort uit een combinatie van herhaaldelijke en/of krachtige bewegingen. Werken in een ongunstige houding kan de schadelijke invloed van deze factoren verergeren. Alle tendinopathieën van de bovenste ledematen kunnen in aanmerking komen voor erkenning op basis van de ziektecode 1.606.22. De 4 gevallen die we hieronder vernoemen, komen in praktijk het meeste voor.

De bewijslast ligt voortaan niet meer bij de patiënt.

Ziekte van De Quervain Ook bekend als tenosynovitis van De Quervain. Dit is een pijnlijke ontsteking van 2 duimpezen die veroorzaakt wordt door een inklemming van deze pezen door een vernauwde peesschede. Deze vernauwing kan optreden door herhaaldelijke verkeerde bewegingen. Het is mogelijk dat de ziekte al ontstaat bij beperkte blootstelling (een beroepsmatige blootstelling van minimaal 10 werkdagen is wel vereist om in aanmerking te komen als beroepsziekte).

Laterale elleboogtendinopathie Ook bekend als *epicondylitis lateralis* of tennis-elleboog. Dit is een overbelastingsletsel door het veelvuldig herhalen van een grijpbeweging van de hand in combinatie met een draaiing van de onderarm. Bij deze aandoening is er een blootstelling van minimaal 6 maanden nodig om in aanmerking te komen.

Rotator cuff tendinopathie Ook bekend als schouder-tendinopathie. Dit is een overbelastingsletsel dat kan optreden na een aantal weken aan verkeerde bewegingen te zijn blootgesteld. De pijnklachten in de schouder en in de bovenarm komen

TENDINOPATHIE ERKEND ALS BEROEPSZIEKTE

Vorig jaar werd tendinopathie van de bovenste ledematen, beter bekend als tendinitis, toegevoegd aan de lijst met erkende beroepsziekten. Dit houdt in dat de bewijslast niet meer bij de patiënt ligt. – Naar: ILVO-PreventAgri

voor wanneer de arm boven het hoofd wordt opgetild. Ook slapen op de schouder kan pijnlijk zijn. Hierbij is een beroepsmatig blootstelling vereist van minimaal een vierde van de arbeidstijd (voor chronische tendinopathie minimaal 400 arbeidsdagen).

Springvinger en springduim Ook bekend als tenosynovitis van de flexorpezen van de vingers of van de duim. Door een overbelasting kan er irritatie van de peesschede van de vinger ontstaan, die vuistvorming sterk kan bemoeilijken. De oorzaak van deze aandoening ligt bij het veelvuldig uitvoeren van (krachtige) grijpbewegingen en intensieve handenarbeid.

Diagnose

De diagnose van tendinopathie is eenvoudig. Van zodra er sprake is van pijn die zich telkens herhaalt als er een bepaalde handeling of beweging wordt uitgevoerd, is er sprake van een tendinopathie. Er moet dan enkel aan een aantal specifiek opgelegde, meestal tijdgebonden, voor-

waarden voldaan zijn om een vergoeding van het Fonds van Beroepsziekten te kunnen krijgen.

Om de ernst van de verschillende aandoeningen in te kunnen schatten, worden er verschillende stadia van tendinopathie erkend. Die gaan van graad 0 tot graad 3. Graad 0 betekent geen pijn bij lichamelijke activiteit; graad 1 staat voor enkel symptomen na intense en repetitieve activiteit; graad 2 wil zeggen dat er al symptomen zijn na lichte activiteit en graad 3 betekent dat er ook symptomen zijn zonder belasting.

Hoe tendinopathie voorkomen?

Vermijd het werken in koude omstandigheden zo veel mogelijk. Door de koude vermindert de doorbloeding van het weefsel sterk en daalt dus het herstellend vermogen. Hierdoor kunnen minuscule letsels door het lichaam niet snel genoeg worden hersteld en verergeren de symptomen. Indien er toch in koude omstandigheden gewerkt moet worden, zorg dan voor voldoende bescherming, warme

dranken en pauzemomenten in een warme omgeving.

Naast deze korte pauzeperiodes om terug voldoende warm te krijgen, zijn er pauzes nodig om te vermijden dat een bepaalde beweging repetitief wordt. Plan daarom waar mogelijk de bewuste werkzaamheden alternerend, zodanig dat er bijvoorbeeld één dag per week gedurende 5 weken aan deze taak gewerkt wordt in plaats van 5 dagen na elkaar.

Ook een goede werkhouding is essentieel in het voorkomen van klachten. Een correcte houding kan bevorderd worden door gebruik te maken van in de hoogte verstelbare tafels, door tijdens onderhoudswerkzaamheden met een bosmaaier een gepast harnas te dragen en door te vermijden dat er materiaal verplaatst wordt terwijl de voeten blijven staan (bijvoorbeeld bij het sorteren van fruit en groenten). Verder zijn een evenwichtige voeding en hydratatie belangrijk. Tot slot kan je aangepaste hulpmiddelen gebruiken die een slechte of repetitieve beweging minimaliseren, zoals bijvoorbeeld een snoeischaar op batterijen of een 'olifantenslurfharnas'.

Welke stappen ondernemen in geval van beroepstendinopathie?

Werknemers die het slachtoffer zijn van een tendinopathie van de schouder, de elleboog of de pols (ten gevolge van hun werkzaamheden) kunnen een dossier indienen bij het Fonds van Beroepsziekten. In zo'n dossier moet vanaf nu enkel nog aangetoond worden dat de werknemer beroepsmatig aan repetitieve en/of ongunstige bewegingen blootgesteld is/was, waardoor de tendinopathie kon optreden. Voor extra informatie kan je terecht op www.fmp-fvb.be. ■

Dit artikel werd overgenomen uit ILVO PreventAgri-nieuwsbrief 64 winter 2012-2013. Voor meer info kan je terecht bij ILVO PreventAgri, tel. 09 272 26 63.



Vaak dezelfde bewegingen uitvoeren, werkt overbelasting van pezen in de hand. Een voorbeeld hiervan is het snoeien van fruitbomen. Een pneumatische snoeischaar of eentje die werkt op batterijen kan veel leed voorkomen.