

Langer gezond door juiste til- en werkhouding

Volgens de Arboret moet er voldoende aandacht voor de fysieke belasting zijn. Dit is aan te pakken door de belastende factoren te herkennen en ze door het treffen van maatregelen te verkleinen. Het lichaam kan hierdoor langer gezond blijven waardoor er ook minder kans op uitval door ziekte is. Belangrijke aandachtspunten zijn het te tillen gewicht, de werk- of zithouding en de frequentie van de belastende werkzaamheden.

TEKST: JAN POLMAN – FOTO'S: BERT BEENS

Naast voorschriften over de veiligheid is er binnen de Arboretgeving ook veel aandacht voor de gezondheid. De Arboret bepaalt dat de werkgever verantwoordelijk is voor het voorkomen van gezondheidsschade van

zijn werknemers. Hij moet weten aan welke fysieke belastingen zij bloot staan. Dit moet hij in een Risico-Inventarisatie en Evaluatie aangeven en vervolgens de noodzakelijke verbetermaatregelen concreet in een Plan van Aanpak beschrijven

en gaan toepassen. Naast een verbetering van de Arbeidsomstandigheden kan de werkgever hiermee ook zijn wettelijke zorgplicht aantoonbaar maken. Verder moeten alle medewerkers voldoende over de schadelijke gevolgen van de fysieke

Tillen

Door langdurig te zware lasten te tillen kunnen op termijn diverse lichamelijke klachten ontstaan. Vaak zijn dit rugklachten die onomkeerbaar zijn wat veel persoonlijke en maatschappelijke schade veroorzaakt. Maar ook kan een verkeerde tilhouding bij het tillen van een last met een gering gewicht op termijn klachten veroorzaken. Het is daarom belangrijk altijd een juiste tilhouding eigen te maken. De werkzaamheden op de golfbanen zijn divers en daarvoor

kan niet altijd de ideale tilsituatie verkregen worden. Zo maakt de vorm van de te tillen last het moeilijk deze goed vast te pakken, bijvoorbeeld kunstmestzakken. Ook de werkomgeving is wisselend zoals het klimaat en de ondergrond (scheef, ongelijk, obstakels). Verder is de stand van het lichaam ten opzichte van de last vaak ongunstig, denk aan vellingswerkzaamheden en grondverzet.



A Een goede tilhouding: schouders recht boven de romp, positieverandering met de voeten, last dicht bij het lichaam.
B Fout: De rug is gedraaid en de last is verder van het lichaam.

Juiste zithouding

Bij het bedienen van een zitmaaimachine en een trekker geldt in het bijzonder: Stel je stoelpositie goed in: Niet te ver naar voren af achteren toe, lichtgebogen armen en benen. De juiste hoogte waarbij je knieën iets boven je heupen zijn.

De rugleuning moet bijna rechtop staan. Houd je hoofd recht boven je romp. Zak niet in elkaar maar neem een actieve zithouding aan, gebruik hierbij je rug- en buikspieren.



A Een goede zithouding is op deze machine door de slechte ergonomische vormgeving beperkt mogelijk.
B Maar deze foute, in elkaar gezakte zithouding is wel te voorkomen.

belasting voorgelicht zijn en mogen jeugdigen tot 16 jaar geen zwaar lichamelijke werk doen.

De gedetailleerde invulling van de wetgeving wordt verkregen door het toepassen van de onderliggende regelgeving en normen. Zo zijn er bijvoorbeeld normen om een maximaal te tillen gewicht te bepalen en normen voor het inrichten van ergonomische werkplekken. Hiermee wordt vaak door en voor een beroepssector hun feitelijke regelgeving bepaald. De bouw heeft bijvoorbeeld bepaald dat er niet meer dan 23 kg door één persoon getild mag worden en heeft voor het verwerken van diverse bestrijdingsmaterialen daarvoor een maximaal gewicht bepaald. Voor de groensector en de golfbanen is voor hun werkzaamheden geen gedetailleerde invulling geven.

Verstandig tillen

Ook al zijn de werkzaamheden verschillend, er moet altijd aandacht voor de tilsituatie zijn. Hiervoor zijn een aantal belangrijke basisaandachtspunten:

- Til met één persoon niet meer dan 25 kg.
- Gebruik hulpmiddelen bij het tillen of verplaatsen van zware lasten zoals een kruiwagen, een steekwagen, hijs en hefwerktuigen.

- Beperk de frequentie van het tillen door het tilwerk te spreiden in tijd of over meerdere personen te verdelen.
- Zorg voor een goede lichamelijke conditie, denk hierbij met name aan je buik- en beenspieren.
- Houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam.
- Buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht, gebruik vooral je buik- en beenspieren.
- Ga voor het tillen recht voor de last staan en draai tijdens het tillen nooit met je rug, maar doe dit met je hele bovenlichaam. Houd hiervoor je schouders recht boven je heupen. Maak de noodzakelijke positie verandering met je voeten.

Werkhouding

Ook de gezondheidsklachten die voortkomen uit een verkeerde werk- of zithouding openbaren zich pas op langere termijn. Deze zijn vaak ernstig en moeilijk te behandelen zoals: chronische pijn aan gewrichten, pezen en spieren, versleten knieën, rug of nek. In de groene beroepssector komen de daarvoor verantwoordelijke schadelijke factoren bij veel werkzaamheden voor. Dit zijn werkzaamheden met handgedragen machines of gereedschap (motorzaag, heggenschaar, hark,

snoeischaar) een die waarbij er gezeten wordt (trekker of zitmaaimachine). Voor een goede lichaamshouding zijn de volgende aandachtspunten belangrijk:

- Een langdurige houding met een scheve of gedraaide rug of nek moet voorkomen worden.
- Beperk het te veel reiken en strekken met je ledematen maar plaats ze ook niet in een te beknellende positie. Dit heet een 'neutrale lichaamshouding', dit is het minst belastend.
- Maak tussendoor afwisselende bewegingen en maak bij zittende werkzaamheden tijdens de pauzes rek- en strekoefeningen.
- Pas de machine of het gereedschap aan op je lichaamsgrootte en let bij aankoop hiervan op de ergonomische vormgeving en afstel mogelijkheden. (Lengte van de steel, draagstel van de bosmaaier, bestuurderspositie de zitmaaiër, handvattenpositie van de heggenschaar).
- Zorg dat je een goede lichamelijke conditie krijgt, of behoud, en houd je (over)gewicht in de gaten. 🏌️

Jan Polman en Bert Beens werken bij IPC Groene Ruimte in Arnhem. Meer info op www.ipcgroen.nl of telefoon (026) 355 01 00.