



Voor meer info over  
veilig werken, kijk op  
[www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl)

## Hoe maak je werk lichter?

### Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting

Je belast je lichaam dagelijks. Dat is goed, want daar wordt een lijf sterk van. Als je het te zwaar belast, kun je echter klachten krijgen. Een gezonde werkhouding en het gebruik van hulpmiddelen maken het werk lichter. Hierdoor wordt de kans op klachten kleiner. We bespreken de vormen van lichamelijke belasting die het snelste klachten geven.

### TILLEN EN DRAGEN

Door een verkeerde houding of door de zwaarte van een last kan tillen schade opleveren aan spieren of gewrichten. Denk bijvoorbeeld aan 'spit'. Dat is niets anders dan een verkramping van de rugspieren een door verkeerd gebruik van de rug. Het gaat niet alleen om de zwaarte van de last, ook het vaak achter elkaar tillen of tillen in een kromme, gedraaide houding geeft gemakkelijk klachten.

#### Tips:

- Voorkom klachten en gebruik hulpmiddelen, zoals een heftruck, een krik of een wielenwisselaar.
- Til nooit meer dan 23 kilo alleen en maximaal 46 kilo met z'n tweeën.
- Ga recht voor de last staan en til met twee handen. Houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam, tussen knie- en schouderhoogte.
- Houd je rug zo recht mogelijk en laat de benen het werk doen. Dus als je iets van de grond af optilt, buig je je knieën om lager te komen. Je rug blijft recht.
- Het is beter om vaker met een lichte last te lopen dan één keer een heel zware last.
- Verkort loopafstanden en haal obstakels uit de weg.

Laat dus nooit je  
voeten staan maar  
draai altijd mee  
met je benen en  
voeten.





*Houd je rug zo recht mogelijk en laat de benen het werk doen.*

## DUWEN/TREKKEN

Als je te lang, te hard of te zwaar duwt of trekt, kan dat klachten geven. Denk bijvoorbeeld aan het trekken van slangen of het duwen van karren.

### Tips:

- Zorg dat de ondergrond zo glad mogelijk is
- Trek of duw niet onnodig zwaar.
- Als je moet trekken, zorg dan dat je eigen lichaamsgewicht meehelpt door de juiste kant op te hangen.

## PAUZE

Heb je zwaar werk gedaan? Neem dan even pauze. Draai of buig je rug even de andere kant op, zodat alle spieren ook weer even kunnen bijkomen.

## DRAAIEN

Het draaien van de rug kan vervelende klachten geven. De kans op klachten wordt vergroot als je met een gedraaide rug bukt met een gewicht in je handen.

### Tips:

- Draai altijd mee met je benen en voeten. Laat dus nooit je voeten staan als je iets naast je neer moet zetten, maar maak een stap in die richting en zet het dan pas neer.
- Ga ook recht achter je werk staan als je moet lassen of slijpen, zodat je rug zo recht mogelijk is.
- Gebruik zoveel mogelijk je benen en houd je rug recht (alsof er een stok in zit). Rugspieren zijn (uit)houdingsspieren. Ze hebben de functie om jou gedurende de hele dag rechtop te houden, maar missen de functie om een grote hoeveelheid kracht te leveren. Beenspieren hebben dat wel en die zijn heel goed te trainen. Een kwestie van wennen en doorzetten!



*Buig of draai je rug niet maar laat je benen het werk doen.*

## REPETERENDE BEWEGINGEN

Als je steeds dezelfde bewegingen maakt, worden constant dezelfde gewrichten en spieren belast. Hierdoor krijg je pijn.

### Tips:

- Zorg voor pauze en maak dan even heel andere bewegingen.
- Beoordeel of het op een lichtere manier kan.

TEKST: Corina van Zoest-Meester,

adviseur arbo

BEELD: Fysioconnect

