

Wat zijn de risicofactoren?

De verschillende vormen van fysieke belasting hebben elk hun specifieke effecten op het lichaam.

- Tillen en dragen is erg belastend voor het lichaam, zeker als het vaak gedaan wordt. Hoe zwaarder men tilt, hoe groter de kans op beschadiging. Maar ook het tillen van lichte voorwerpen kan tot schade leiden, bijvoorbeeld door een verkeerde houding of door te vaak achter elkaar te tillen. Til je regelmatig meer dan 23 kg, dan heb je meer kans op het optreden van lage rugpijn dan mensen die niet tillen. Naast het gewicht is van belang hoe vaak je moet tillen, hoe ver je van je lichaam af tilt of je met een gedraaide rug tilt en of je goede grip hebt.
- Bij het duwen en trekken van lasten worden vooral de armen, schouders en rug belast. Trekken is zwaarder dan duwen, omdat je bij trekken minder je eigen lichaamsgewicht kan zetten. Pieken in de belasting door het plotseling op gang duwen of trekken kunnen plaatselijk spieren, banden en gewrichten overbelasten. Van belang is het beladingsgewicht, de aanwezigheid van drempels, stoepanden of hellingen, trekken met één arm of met beide armen, de afstanden, de kwaliteit van de handvatten en wielen van de transportmiddelen.
- Bij ongezonde of extreme werkhoudingen (denk aan gebukt, met geheven armen of geknield werken) worden spieren en pezen lang of sterk aangespannen. Dat kan leiden tot vermoeidheid of zelfs tot schade. Als er lang achter elkaar moet worden gewerkt in een ongezonde werkhouding dan kan dit leiden tot statische belasting van de spieren. Het gevolg is een minder goede doorbloeding. Lang staan en zitten moet je voorkomen.
- Bij repeterende bewegingen gaat het om het verrichten van handelingen in een hoog tempo die voortdurend worden herhaald, bijvoorbeeld in de groenvoorziening bij het snoeien of bij beplanting. Als je dit gedurende minimaal 2 uur per dag of minimaal 1 uur achter elkaar uitvoert loop je een risico. Ook mensen die veel beeldschermwerk verrichten staan bloot aan repeterende handelingen. Hierover staat meer beschreven in de arbocatalogus beeldschermwerk.
- Er is sprake van energetische belasting bij een combinatie van inspannende handelingen (lopen, fietsen, duwen/trekken, tillen etc) die leiden tot een duidelijk gevoel van algemene vermoeidheid in het gehele lichaam.
- Lichaamstrillingen vormen vooral een probleem voor werknemers die dagelijks op voertuigen werken, zoals chauffeurs van vuilniswagens, heftruckchauffeurs en bestuurders van graafmachines op begraafplaatsen of grasmaaiers. Intensieve blootstelling aan hand-armtrillingen komt voor bij mensen die werken met trillende, maar vooral stotende werktuigen. Voorbeelden zijn werknemers in de groenvoorziening (bosmaaiers), lassers (hak- en bikhamers) en straatmakers (trilplaat-machines).