

Om te onthouden voor werknemers

# Hoe zwaar werk jij?



Werken in de bouw is lichamelijk zwaar werk. Je belast je lichaam dagelijks. Bij een te hoge lichamelijke belasting kun je lichamelijke klachten krijgen, waardoor je je werk niet goed meer kunt doen. Een gezonde werkhouding én het gebruik van hulpmiddelen maken het werk lichter. Dit maakt de kans op klachten kleiner, zowel op korte als lange termijn.

## Vormen van lichamelijke belasting

Zwaar werk in de bouw kan op veel verschillende manieren worden voorkomen. Er zijn zeven vormen van lichamelijke belasting. Per vorm beschrijven we veelvoorkomende klachten en geven we tips die helpen het werk lichter, veiliger en gezonder te maken.

De zeven vormen van fysieke belasting die klachten kunnen opleveren zijn:

- tillen
- duwen/trekken
- knielen/kruipen
- bukken
- dragen
- draaien
- repeterende werkzaamheden

### Tillen

Door een verkeerde houding of door de zwaarte van een last, kan tillen schade opleveren aan spieren of gewrichten. Hoe zwaarder je tilt, hoe groter het risico. Maar ook het tillen van lichte voorwerpen kan tot schade leiden, door een verkeerde houding of door te vaak achter elkaar te tillen.



**Voorkom klachten en gebruik hulpmiddelen (bijvoorbeeld een takel, krik, gereedschapswagen, ladder of pannenlift). Toch tillen?**

- Alleen mag je nooit meer dan 25 kg per keer tillen.
- Met z'n tweeën mag je nooit meer dan 50 kg samen tillen.
- Zorg ervoor dat je tiltaken zoveel mogelijk afwisselt met andere taken.
- Ga recht voor de last staan, til met 2 handen en houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam, tussen knie- en schouderhoogte.

### Duwen/trekken

Bij het duwen/trekken van lasten (zoals karren, rolcontainers, afvalcontainers en handpallettrucks) worden vooral je armen, schouders en rug belast. Als je te hard, te lang of te veel duwt/trekt, bestaat de kans dat spieren, pezen of gewrichten overbelast raken.



**Voorkom klachten:**

- Zorg voor vlakke vloeren, zonder drempels en obstakels.
- Wissel je werkzaamheden voldoende af.
- Gebruik hulpmiddelen (zoals een kruiwagen, takel, vacuümapparatuur).



### Knielen/kruipen

Knielen/kruipen is zeer belastend voor het lichaam. Langdurig knielen/kruipen kan uiteindelijk schade veroorzaken aan kniegewrichten, enkels, heupen en rug.

#### Voorkom klachten:

- Kniel/kruip maximaal 30 minuten achter elkaar en maximaal 60 minuten per dag.
- Gebruik altijd kniebescherming.
- Gebruik hulpmiddelen (onder meer een vloermat, trolley, ladderlift, vlijkar).
- Maak gebruik van rolkarretjes om op te zitten bij veel werkzaamheden laag bij de vloer.

### Bukken

Veelvuldig bukken belast de rug. Dit kan leiden tot slijtage van gewrichten en tussenwervelschijven, nekklachten, heupklachten en een stijve rug.



#### Voorkom klachten:

- Werk zoveel mogelijk tussen knie- en schouderhoogte.
- Zorg dat bij het opperen van materialen deze gelijk op de goede plek en hoogte worden gezet.
- Wissel je werkzaamheden af.
- Maak gebruik van hulpmiddelen (zoals een metselsteiger, opkar, machines voor opperen).

### Dragen

Bij dragen wordt tillen met lopen gecombineerd. Het gewicht van de last komt steeds op andere onderdelen van het lichaam terecht. Met name de schoudergewrichten, knieën, de lage rug en armen kunnen hierdoor overbelast raken.



#### Voorkom klachten en gebruik hulpmiddelen (zoals een transportkar, kozijnwagen en kruitwagen).

#### Toch dragen?

- Draag de last dicht bij je lichaam en verdeel de last over twee handen.

### Draaien

Als je vaak draaiende bewegingen maakt, dan loop je het risico de wervelkolom te overbelasten. Spier- en rugklachten zijn het gevolg.



#### Voorkom klachten:

- Draai je voeten mee.
- Draag de last in het midden. Kom niet met de last buiten de stand van je voeten.
- Maak gebruik van hulpmiddelen (o.a. gipsplaatlift, verrijdbare heftafel, kantelbare werktafel).

### Repeterende werkzaamheden

Als je steeds dezelfde bewegingen maakt, worden constant dezelfde gewrichten, spieren en pezen belast. Hierdoor kunnen pols- en schoudergewrichten overbelast raken en er ontstekingen aan de spieren en pezen optreden.



#### Voorkom klachten:

- Zorg voor een goede werkhouding.
- Neem geregeld een korte pauze en wissel van werkzaamheden.
- Maak gebruik van hulpmiddelen (denk aan ergonomisch gereedschap, smarttrollen, bestratingmachine).