

Thema's

Fysieke Belasting

Repeterende bewegingen



Introductie

- Repeterende bewegingen zijn bewegingen die..
 - .. minimaal twee keer per minuut worden gedaan met handen, armen of vingers.
 - .. verdeeld over de dag minstens twee uur worden gedaan.
 - .. of minimaal één uur achter elkaar worden gedaan.
 - .. het gewicht minder dan 3 kilo is (anders is het tillen of dragen)
- Dit zijn bijvoorbeeld, strippen van draden, boren van gaten, ophangen van kabelgoten en afmonteren van wandcontactdozen.

Vuistregels

- Zorg dat er niet meer dan twee uur per dag repeterende bewegingen worden gedaan. Anders kan dit leiden tot RSI-klachten.
- Gebruik de [HARM-methode](#) om te controleren of bewegingen te veel repeterende zijn.



Maatregelen en tips (1)

Bij de bron

- Kijk of er hulpmiddelen zijn die repeterende bewegingen kunnen voorkomen zoals een schroefmachine.

Collectief

- Wissel het werk af om overbelasting te voorkomen.
- Kies voor licht gereedschappen en machines
- Gebruik gereedschappen en machines die je gewrichten zo neutraal (let op de plaats van handvatten en grepen).
- Zorg dat je werkplek ergonomisch ingericht is.
- Zorg voor goed onderhoud aan gereedschappen en machines.

Maatregelen en tips (2)

Individueel

- Gebruik een statief als er veel geboord moet worden in een plafond of vloer.
- Zorg voor een goede werkplek.
- Let altijd op je houding en forceer niets!
- Neem voldoende rust en pauzes.