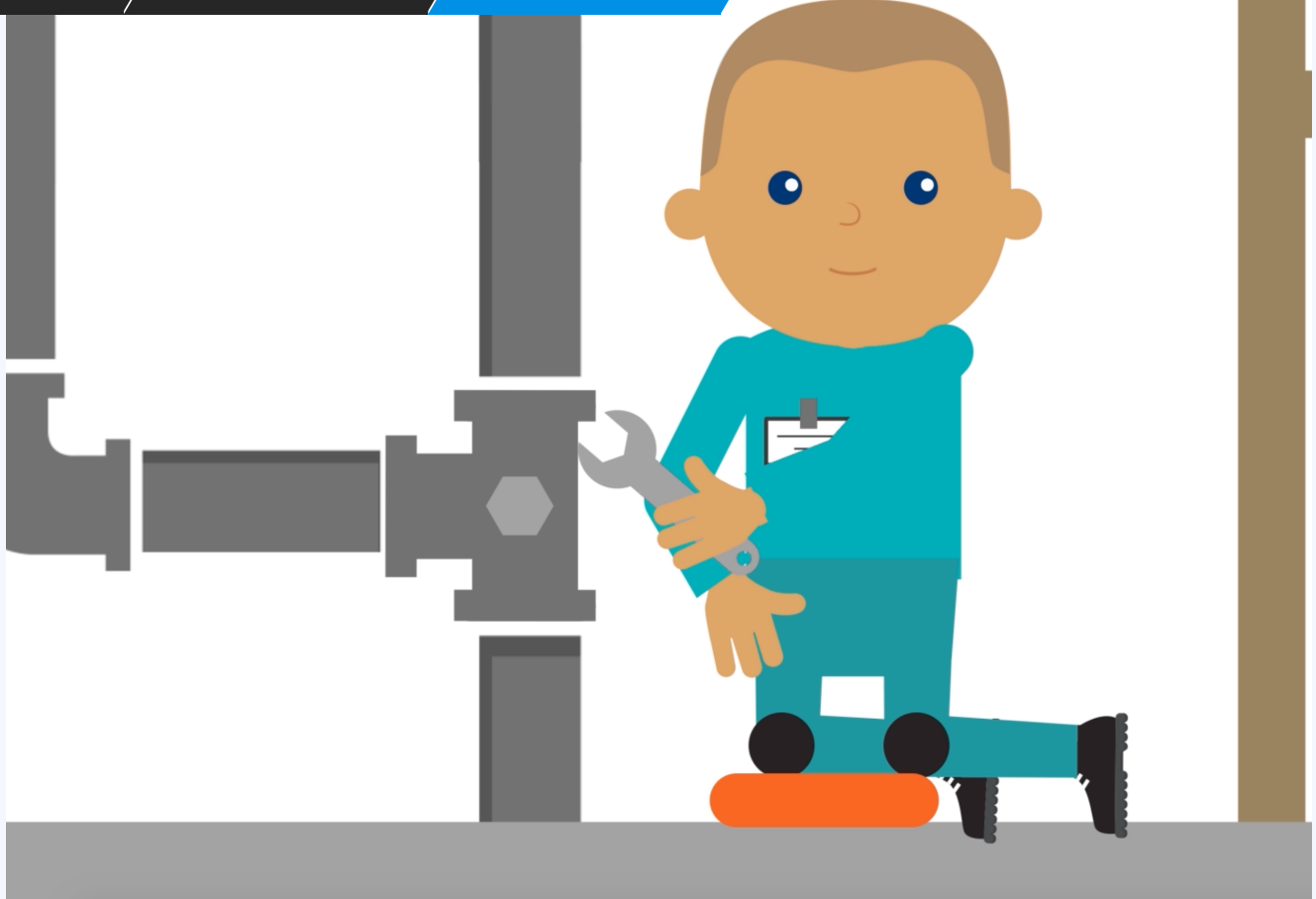


Thema's > Fysieke Belasting > Werkhoudingen



Introductie (I)

- Bij fysieke belasting door werkhoudingen moet je denken aan bukken, knielen, hurken, langdurig staan, etc.
- Je kunt je lichaam op twee manieren belasten: statisch en dynamisch
- **Statische belasting** is het langdurig met het lichaam of delen daarvan in dezelfde houding of gewrichtsstand werken. Spieren worden hierbij te weinig ontspannen en daardoor slecht doorbloed. Bijvoorbeeld: langdurig staan, zitten of langere tijd in een gebogen houding werken. Denk bijvoorbeeld aan werkzaamheden laag bij de grond zoals het aansluiten van vloerverwarming leidingen en de (af)montage van kasten en panelen.
- Bij **dynamische belasting** is het lichaam zichtbaar in beweging tijdens het uitvoeren van taken (de spier steeds gespannen en ontspannen.)

Introductie (II)

- Het gaat om een combinatie van houding, beweging en krachtoefening. Dit is over het algemeen minder vermoeiend dan statische belasting. Voorbeelden zijn het verplaatsen van een ladder of lopen over een modderig bouwterrein.

- In de praktijk is je spierbelasting het nooit één van beide belastingen, maar altijd een combinatie.



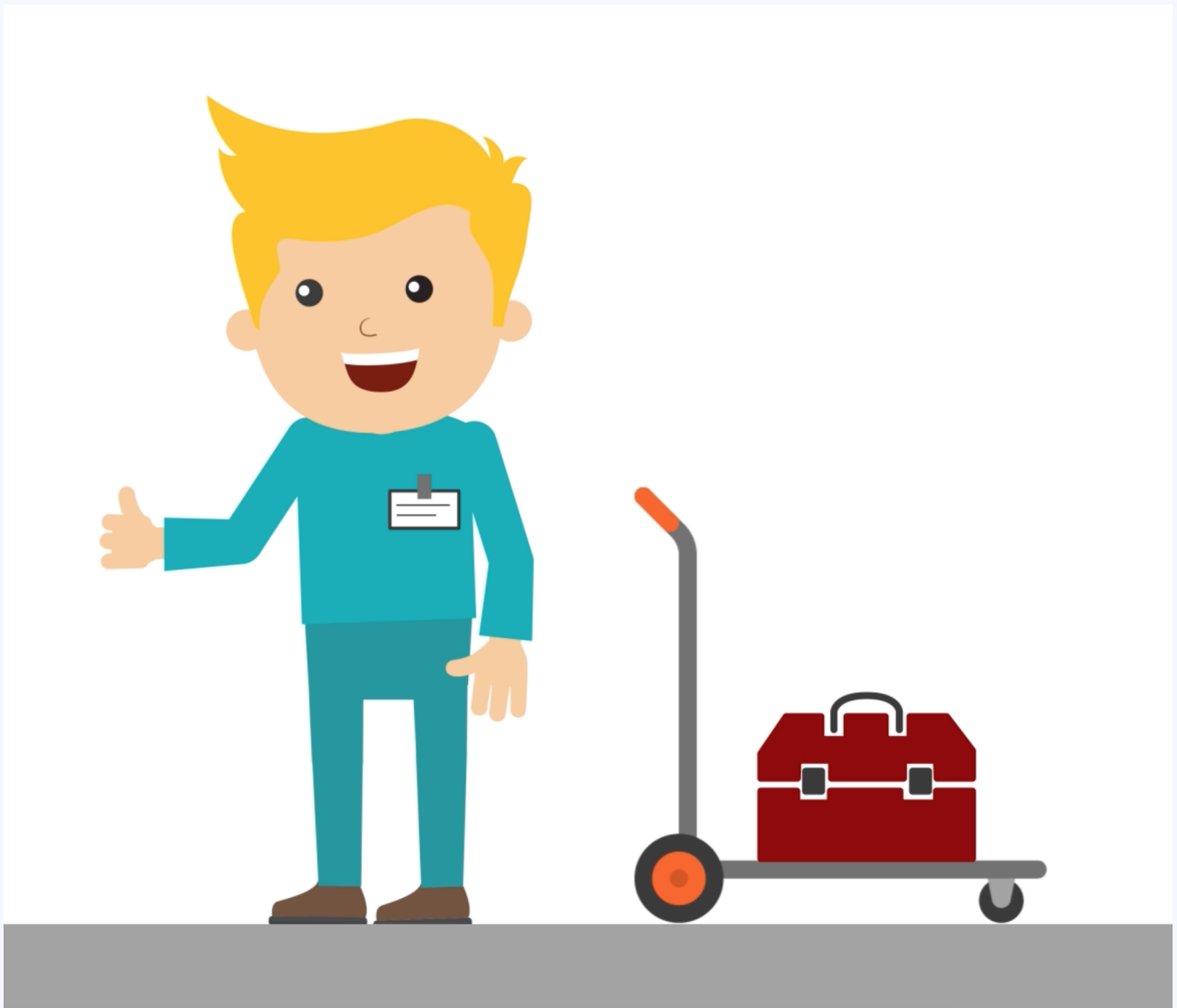
Vuistregels

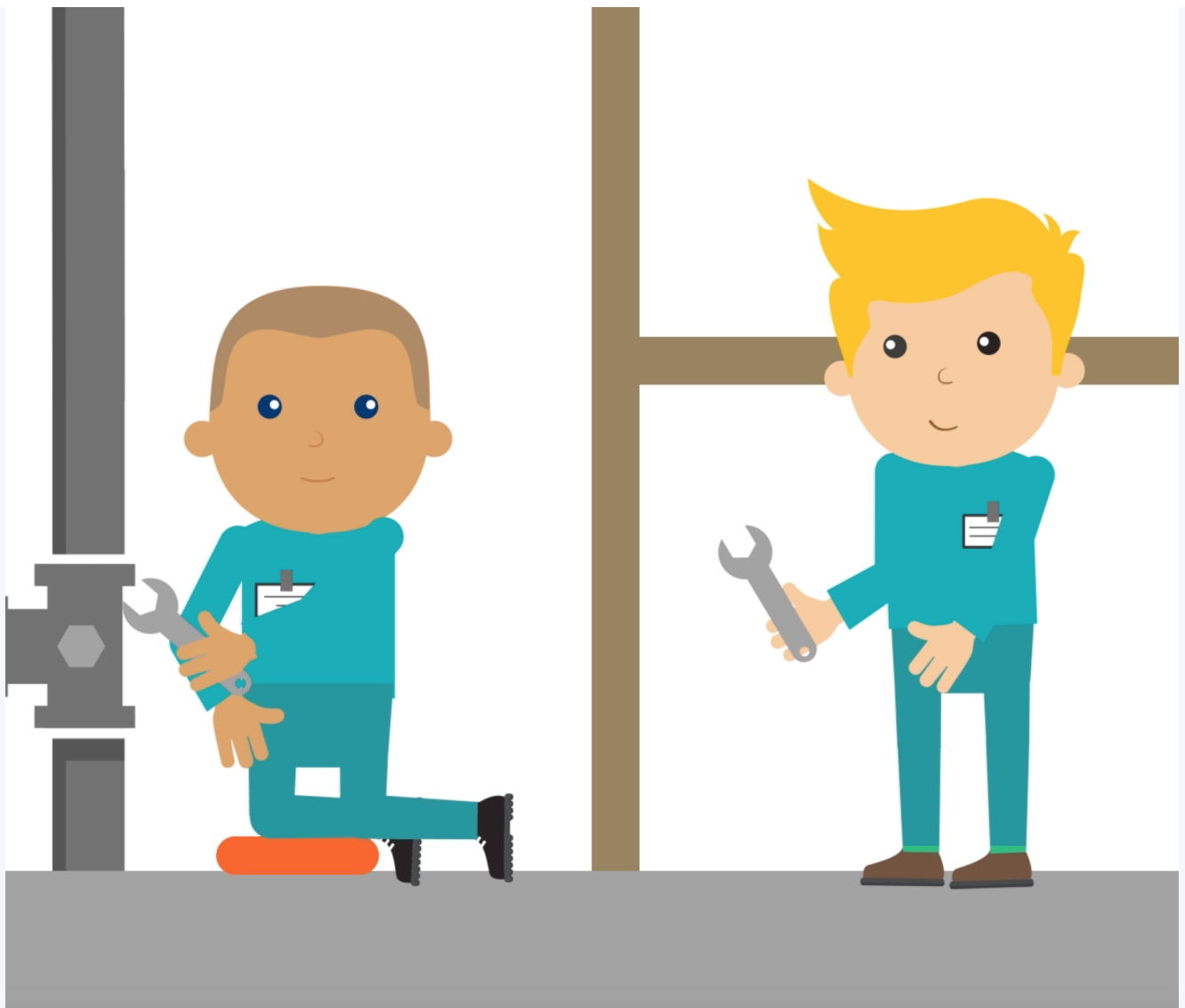
- Bij werkhoudingen spelen verschillende aspecten een rol:
 - De houding
 - De tijd dat die houding wordt aangenomen
 - De hoeveelheid kracht die je bij die houding uitoefent
 - De hoeveelheid afwisseling met andere houdingen
- Een goede voorbereiding is het halve werk. Ook tijdens het werk moet er goed opgelet worden wat veilige houdingen zijn.
- Bij elkaar opgeteld, mag je op een dag niet meer dan twee uur in een [extreme houding](#) zitten.

Maatregelen & Tips - Bij de bron

- Heb je de mogelijkheid om stukken van de installatie van te voren te fabriceren, maak hier dan gebruik van. Dit verkort de tijd dat je in een ongunstige houding boven je hoofd moet werken.
- Zorg dat je werkplek goed is ingericht: goed opgesteld materiaal, gereedschap en goede verlichting.

- Kijk of er hulpmiddelen zijn die je kunnen helpen met een goede werkhouding, bv boorstandaard, een trolley of stasteun.
- Zorg dat je op de goede hoogte staat. Een voorbeeld: bij horizontaal boren is het boren op ellebooghoogte het meest ideale voor je lichaam.





Maatregelen & Tips - Collectief

- Zorg voor voldoende afwisseling in de werkzaamheden.
- Gebruik gereedschap wat een betere invloed heeft op de stand je pols.
- Gebruik wanneer nodig vloermatten.
- Voorkom verstoring van je concentratie zoals storend geluid.
- Neem voldoende pauze, maar laat ook je collega's voldoende pauze nemen om het lichaam rust te geven. (na 1,5 uur werken 7,5 min ander werk doen of pauze nemen)

Maatregelen & Tips - Individueel

- Sta dichtbij het werk wat je moet doen en gebruik de juiste hulpmiddelen.
- Neem meerdere korte pauzes ipv één lange.
- Gebruik kniebeschermers waar nodig.
- Vermijd..
 - .. lang staan op ongelijke grond, bijv. op kabels..
 - .. werken met gedraaide houding.
 - .. langdurig op 1 been of op de tenen staan.
 - .. zijwaarts of voorover buigen van de rug.

- .. te lang geknield werken.
- In plaats van knielen of hurken kun je beter ergens op gaan zitten.
- Probeer kracht zetten in een ongunstige houding zoveel mogelijk te beperken.
- Kijk of een trap/ladder vervangen kan worden door een rolsteiger/hoogwerker wanneer deze vaak verplaatst moet worden.