arbokennisnet

Samenvatting

Werkhouding

Opgesteld door

Bart Visser

Jan Doornbusch

Margriet Formanoy

Will Duits

Yolanda Kuis

Wat zijn (ongunstige) werkhoudingen?

Ongunstige werkhoudingen kunnen leiden tot gezondheidsklachten. Als het lichaam of een lichaamsdeel te lang achtereen in een ongunstige stand staat is dit lichamelijk belastend omdat spieren aangespannen moeten worden om de houding te handhaven. Bij werkhoudingen wordt onderscheid gemaakt in dynamische en statische houdingen. Er is sprake van een statische werkhouding als een lichaamsdeel 4 seconden of langer eenzelfde houding aanneemt. Wanneer dynamische houdingen frequent worden uitgevoerd kan er afhankelijk van de frequentie en de uitgeoefende kracht sprake zijn van repeterende bewegingen.

Aandoeningen aan het houdings- en bewegingsapparaat zijn de meest gemelde categorie van beroepsziekten: in 2005 betrof het 40% van het totaal aantal meldingen. Beroepsziekten van het houdings- en bewegingsapparaat zijn onderverdeeld naar lichaamsregio's: aandoeningen aan de bovenste ledematen (schouder, arm, elleboog, pols, hand en nek), de rug en de onderste ledematen (heup, benen, knieën, enkel en voet).

Omvang problematiek

Ongeveer 14% van de werknemers geeft aan in het werk in een ongemakkelijke houding aan te nemen of met de last ver van het lichaam te tillen. Ruim een kwart van de werknemers (26%) moet in zijn of haar werk regelmatig of heel vaak lang achtereen met bovenlichaam of hoofd/nek in voorovergebogen of gedraaide houding werken. Langdurig in dezelfde houding werken komt bij ongeveer 42% van de werknemers voor.

In veel branches (Transport, Horeca, Agrarische sector, Kappersbranche, Bouwnijverheid, Gezondheidszorg, Industrie) komen ongunstige werkhoudingen veelvuldig voor.

Hoe is te achterhalen of er sprake is van risicovolle werkhoudingen?

Voor de inventarisatie van risico's voor ongunstige werkhoudingen dient een taakanalyse uitgevoerd te worden waarbij werkhoudingen worden vastgelegd. Hierbij wordt vastgelegd welke houding het lichaam (hoofd, romp, armen en benen) aanneemt tijdens taken en de frequentie en de duur ervan. Een praktisch toepasbare methode om vervolgens te beoordelen of er sprake is van risico's is gebaseerd op norm NEN-EN 1005-4. Op basis van observatie worden de houdingen ingedeeld in drie zones. Neutrale gewrichtsstanden worden ingedeeld in zone 1, afwijkingen van deze neutrale gewrichtsstanden in zone 2 en 3. Voor de romp geldt bijvoorbeeld: 0-20° gebogen (zone 1), 20-60° gebogen (zone 2) en meer dan 60° gebogen (zone 3). Het risiconiveau is vervolgens afhankelijk van de frequentie en duur van de houdingen en de herstelperiode. Voor de toepassing van de methode zie het dossier werkhouding.

Wat zegt de wet?

Arbowet, Arbobesluit en Arboregelingen

In artikel 16 lid 2 sub a van de arbowet wordt de mate van fysieke belasting waaraan werknemers blootstaan benoemd als onderdeel van de arbeidsomstandigheden.

In het arbobesluit hoofdstuk 5, afdeling 1 staan volgens de europese richtlijn nr. 90/269/EEG de minimale veiligheids- en gezondheidsvoorschriften benoemd voor het handmatig hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor de werknemers. In dit besluit wordt ook aandacht besteed aan de werkhouding in relatie tot het hanteren van lasten.

De artikelen 5.3 en 5.4 in het arbobesluit verwijzen indirect naar het beperken van gevaren vanwege een ongunstige werkhouding. Artikel 5.3 richt zich op de RI&E en artikel 5.4 op de inrichting van de werkplek volgens de ergonomische beginselen.

Er zijn ten aanzien van 'werkhouding' 3 arbobeleidsregels van toepassing.

Beleidsregel 5.2-2. Fysieke belasting in kinderdagverblijven

Beleidsregel 5.3-2. Fysieke belasting in kappersbedrijven

Beleidsregel 5.4-2. Zitgelegenheid bij kassawerk in zelfbedieningswinkels.

Europese wetgeving

Op 29 mei 1990 is de Europese Richtlijn 90/269/EEG aangenomen. De Richtlijn is de vierde bijzondere Richtlijn op de Kader Richtlijn (Richtlijn 89/391/EEG). De Kader Richtlijn verwijst naar algemene verplichtingen ter verbetering van de arbeidsomstandigheden. Hierin zijn onder meer bepalingen opgenomen met betrekking tot preventie van arbeidsgebonden gezondheidsklachten en – schade, gezondheidstoezicht, instructie en onderricht, toezicht, raadpleging en deelneming van werknemers en andere algemene verplichtingen.

Bron voor wetgeving is www.overheid.wetten.nl.

Wat is er aan te doen?

Bronmaatregelen

De wet verlangt dat arboknelpunten in eerste instantie bij de bron worden aangepakt, zodat de oorzaak van het probleem wordt weggenomen. Wanneer aanpak bij de bron niet mogelijk is, kunnen technische of organisatorische maatregelen worden genomen. Op de laatste plaats - in principe als tijdelijke noodmaatregelen, totdat betere oplossingen voorhanden zijn - moeten Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM's) verstrekt worden.

Organisatie

Op organisatieniveau worden fundamentele beslissingen genomen die de belasting door een verkeerde werkhouding bepalen. Ook met de functie en taakindeling is de blootstelling aan de belasting te beïnvloeden. Voldoende rust en voldoende

afwisseling zijn de belangrijkste factoren die nagestreefd kunnen worden. Door taakroulatie, taakverrijking en taakverbreding is het veelal mogelijk om minder eenzijdige belasting te bewerkstelligen bij een gelijkblijvende productie.

Gedragsverandering

Bij fysieke belasting speelt vaardigheid in het juiste gebruik van hulpmiddelen en technieken een grote rol. Gedragsmaatregelen gericht op minder fysieke belasting, zijn bijvoorbeeld gericht op het aanleren van een ontspannen werkhouding of het aanleren van het goed gebruiken van de arbeidsmiddelen.

Techniek

Er worden veel technische maatregelen om gunstiger werkhoudingen te realiseren toegepast, zoals het gebruik maken van heftafels / hefhulpen / plateaus om de werkhoogte te verbeteren of het verkleinen van reikafstanden door werkplekaanpassingen.

Wie gaan er slim om met ongunstige werkhoudingen?

Aansprekende voorbeelden van goede praktijken vinden we terug op de website van het Europees Agentschap voor de veiligheid en de gezondheid op het werk (http://osha.europa.eu). Zowel in 2000 als in 2007 was fysieke belasting het onderwerp voor de Europese Week voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk. Tijdens deze weken werd een ‘best practice competition’ georganiseerd.

http://nl.osha.europa.eu/goodpractice/musc/werkhoudingen http://nl.osha.europa.eu/euweek/2007/resultatengpcompetitie http://nl.osha.europa.eu/euweek/2000/gpcompetitie http://nl.osha.europa.eu/euweek/PDFdownloads/juryrapportgardien.pdf http://nl.osha.europa.eu/euweek/PDFdownloads/ezine2007.pdf (6,3 Mb)