arbokennisnet

Samenvatting

Zittend en staand werk

Opgesteld door

Bart Visser

Jan Doornbusch

Margriet Formanoy

Will Duits

Yolanda Kuis

Wat is zittend en staand werk?

Zittend werk is de werkhouding waarbij de billen en soms ook de rug ondersteund worden. Zittend werk met een statische houding van de nek en de armen zonder pauzes gedurende het langste deel van de dag vergroot het risico op nekklachten. Als het lichaam of een lichaamsdeel te lang achtereen in een zelfde of een ongunstige stand staat is dit lichamelijk belastend omdat spieren aangespannen moeten worden om de houding te handhaven.

Het werken met de nek meer dan 30 graden voorovergebogen en langdurig zitten gedurende meer dan 95% van de werkdag zijn ook risicofactoren voor nekklachten. Als er meer dan 2 uur per dag aaneengesloten beeldschermwerk wordt verricht is er een verhoogde kans op klachten.
Langdurig staan kan spataderen veroorzaken. Dat zijn jeukende, vermoeide en loodzware benen. Ook heeft iemand met spataderen dikke enkels en pijnlijke kuiten. Onder invloed van de zwaartekracht zakt het bloed naar de onderbenen. In sommige beroepen (vooral staande beroepen, zoals kapsters, leerkrachten, winkel- en horecapersoneel, verpleegsters etc.) loopt men meer risico op het krijgen van spataderen.

Er zijn bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten recent bedrijfsgeneeskundige richtlijnen voor aandoeningen van de benen beschreven. Meldingen van beroepsziekten van de benen is hiermee mogelijk geworden. In 2005 betroffen 5 beroepsziektemeldingen spataderen. Staand werk was steeds de oorzaak van de meldingen wegens spataderen. Het betrof meestal mensen die werkzaam waren in de detailhandel.

Hoe is te achterhalen of er sprake is van risicovol zittend of staand werken?

De inhoud van het takenpakket binnen een beroep of functie is bepalend voor de mogelijkheden tot zittend werken en de daarbij te stellen eisen van de omgeving zoals bv de stoel en het werkvlak. In principe heeft zittend werk voorkeur boven staand werk. In een zittende houding zijn mogelijkheden aanwezig om het lichaam optimaal te ondersteunen door middel van zitting, rugleuning en armsteunen. Het nadeel van zittend werk is dat je minder mobiel bent, de variatie in het blikveld van de ogen en het handbereik geringer is en minder mogelijkheid om het eigen lichaam in te zetten om grote krachten uit te oefenen. Bij zittend werk wordt, in relatie tot de werkzaamheden, beoordeeld of er risico˝s of knelpunten zijn ten aanzien van de zitting, rugleuning, armsteunen, werkvlak, beenruimte en de werkopstelling. Het betreft veelal een beoordeling van maatvoering in relatie tot de gebruiker. Bij staand werk wordt beoordeeld of er knelpunten zijn ten aanzien van de werkhoogte, beenruimte, reikafstanden en zicht op het werk.

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.

Er zijn in de Arbowet geen algemene grenswaarden benoemd ten aanzien van zittend en staand werk. In hoofdstuk 5 van het

Arbobesluit Fysieke Belasting is art. 5.4 ergonomische inrichting van werkplekken relevant voor het onderwerp „zitten en staan".

Daarnaast wordt met betrekking tot beeldschermwerk in art. 5.1 van de Arboregelingen eisen gesteld aan de stoel.

Er zijn ten aanzien van „zitten en staan" zes arbobeleidsregels opgenomen:

Beleidsregel 5.2-2. Fysieke belasting in kinderdagverblijven (zitten op de vloer)

Beleidsregel 5.3-2. Fysieke belasting in kappersbedrijven (zitten op een kappersfiets)

Beleidsregel 5.4-1a. Zittend werk (ergonomische beginselen aan een zitgelegenheid)

Beleidsregel 5.4-1b. Gebruik van een stasteun (ergonomisch beginsel bij staand werk)

Beleidsregel 5.4-2. Zitgelegenheid bij kassawerk in zelfbedieningswinkels

Beleidsregel 5.4-3. Zitgelegenheid bij baliewerk

Overige nationale wetgeving

Schattingsbesluit WIA/WAO/Wajong

Om de mate van arbeidsongeschiktheid (mate van loonderving ten gevolge van een ziekte en of gebrek) vast te stellen maakt UWV gebruik van een wettelijke erkend systeem, het Claim Beoordelings- en Borgings Systeem, CBBS) de verzekeringsarts van het UWV bepaalt de functionele mogelijkheden van een werknemer en de arbeidsdeskundige gebruikt dit systeem om te bepalen welke mogelijke inkomsten de werknemer nog zou kunnen verdienen.

Zie rubriek V van de lijst "normaalwaarden" van het CBBS: Normaal is dat iemand 1 uur achtereen kan staan en 2 uur achtereen kan zitten.

Het thema „zittend en staand werk" is voor zover bekend geen specifiek onderdeel in CAO- onderhandelingen of -afspraken. In de CAO voor kappers wordt wel een norm aangegeven voor het aantal kappersfietsen per medewerker, namelijk de helft van het aantal aanwezige medewerkers + 1.

Wat is er aan te doen?

Bronmaatregelen

De wet verlangt dat risico's 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.

Op organisatieniveau worden fundamentele beslissingen genomen die de belasting door zittend en staand werk bepalen. Hieronder valt de keuze voor zittend of staand werk, de mate van afwisseling en de duur. De technische maatregelen zijn gericht op het creëren van adequate zitgelegenheid en werkplekinrichting. Het beoordelingsinstrument waarmee risico's worden geïnventariseerd biedt aanknopingspunten voor het realiseren van adequate zitgelegenheid en werkplekinrichting.

Wie gaan er slim om met zittend en staand werken?

Aansprekende voorbeelden van goede praktijken vinden we terug op de website van Europees Agentschap voor de veiligheid en de gezondheid op het werk (http://osha.europa.eu). Zittend en staand werk is met name belicht in een overzicht van goede praktijkvoorbeelden gericht op de verbetering van werkhoudingen.