arbokennisnet

Samenvatting

Repeterende handelingen

Opgesteld door

Arco Verhoeven

Harry Tweehuysen

Sybrand van der Meulen

Yvonne van Doeselaar

Wat zijn repeterende handelingen?

Repeterende handelingen zijn kort-cyclische of herhaalde bewegingen. In dit dossier gaat het om bewegingen die gemaakt worden in de gewrichten van schouders, ellebogen, polsen en handen. Repeterende handelingen zoals die voorkomen bij het verrichten van beeldschermwerk worden behandeld in een aparte samenvatting (“beeldschermwerk”).

Hoe is te achterhalen of repeterende handelingen schadelijk zijn?

Klachten

Het langdurig verrichten van repeterende handelingen, met kracht en in een verkrampte houding is verbonden met het ontstaan van klachten van de nek, schouders, armen en handen – kortweg KANS. Meestal gaat het om pijn en tintelingen. Maar ook andere klachten zoals kramp, stijfheid, temperatuurverschillen, huidverkleuring, onhandigheid, krachtsverlies of vermoeidheid, komen voor.

Verschillende oorzaken

Werkgerelateerde klachten van arm, nek en schouders (KANS) hebben een samengestelde oorzaak; verschillende oorzaken samen zijn verantwoordelijk voor het ontstaan van klachten. Dit dossier gaat over slechts één risicofactor: herhaalde bewegingen.

Andere risicofactoren

Ook het (moeten) uitoefenen van veel kracht betekent een gezondheidsrisico, evenals het krampachtig stilhouden (statische belasting) van nekschoudergordel en boven- en onderarmen, ongemakkelijke werkhoudingen, blootstelling aan trillingen en diverse mentale of emotionele belastingen.

Ontstaan klachten

Om het ontstaan van klachten te verklaren worden de oorzaken ingedeeld in

werkgerelateerde fysieke belasting,
werkgerelateerde psychosociale factoren en
persoongebonden factoren (o.a. gezondheid en werkstijl).

Fysieke risicofactoren zijn het belangrijkst – en een voorwaarde – voor het ontstaan van klachten. Er zijn aanwijzingen dat – in ieder geval voor arm en schouderklachten – de negatieve fysieke en psychosociale factoren elkaar versterken. Het risico van handarm-trillingen wordt behandeld in een apart dossier over trillingen (/geluid-en-trillingen__trillingen/kennisdossiers).

Aandoeningen

Klachten van arm, nek en schouder – kortweg KANS – komen veel voor en gaan – ook zonder behandeling – meestal vanzelf weer over. Oorzaken in het werk zijn vaak niet eenvoudig vast te stellen. In meeste gevallen duiden de klachten niet op een specifieke medische aandoening; in dat geval wordt gesproken van aspecifieke klachten. Dit feit maakt ze vanzelfsprekend niet minder hinderlijk. De groep van specifieke aandoeningen wordt aangeduid als specifieke KANS. Veel voorkomende specifieke aandoeningen zijn specifieke schouderklachten, tenniselleboog en het carpale tunnel syndroom.

Lichamelijke factoren

Het begrip RSI (repetitive strain injury) is verbonden met beeldschermwerk (de muisarm). In de praktijk echter kennen vooral beroepen waarbij met kracht herhaalde handelingen worden verricht, het hoogste risico op KANS. Lichamelijke factoren die samen met repeterende bewegingen een rol spelen, zijn behalve het overmatig uitoefenen van kracht ook nog:

werken in ongemakkelijke houdingen; op een slecht ingerichte werkplek of met slecht gereedschap
een voortdurend gebogen nek,
schokken, trillingen (/geluid-en-trillingen__trillingen/kennisdossiers) en vibraties. Bijvoorbeeld bij boren of frezen.

Welke bedrijven?

De rol van kracht, repeterende handelingen en – in mindere mate – beelschermwerk bij het ontstaan van KANS leidt tot grote verschillen tussen bedrijfstakken in het vóórkomen van KANS. KANS komt het meest voor in de bedrijfssectoren industrie, horeca, bouwnijverheid, vervoer, landbouw en dienstverlening. De sectoren die aandacht behoeven om KANS te voorkómen, omdat men daar het grootste risico loopt op verzuim en arbeidsongeschiktheid als gevolg van KANS, zijn de bouwnijverheid en de transportsector.

Wat zegt de wet erover?

In de wet zijn eisen opgenomen die erop gericht zijn werknemers werktaken te laten uitvoeren zonder nadelige invloed op hun gezondheid. De werkgever moet volgens de Arbowet zorgen dat monotoon en tempogebonden werk zoveel als mogelijk wordt vermeden of beperkt. Op het werk moet er afwisseling van taken zijn en voldoende rust en pauzes. Daarnaast moeten medewerkers worden voorgelicht over hoe zij op een gezonde en veilige manier kunnen werken.

Normen

Uit verschillende wettelijke verplichtingen komen diverse normen voort; bijvoorbeeld een ergonomische norm voor het frequent hanteren van lasten zwaarder dan 3 Kg. Van deze normen die voortkomen uit de beleidsregels mag worden afgeweken zolang de veiligheid en gezondheid van werknemers gewaarborgd blijft.

Arbocatalogi

Vanaf 2007 wordt in verschillende bedrijfssectoren gewerkt aan het opstellen van brancheafspraken in de vorm van arbocatalogi. In deze arbocatalogi wordt onder meer aandacht besteed aan het gezondheidsrisico repeterende bewegingen en aan de beschikbare preventiemogelijkheden.

Wat is er aan te doen?

Maatregelen

Met een Risico Inventarisatie en Evaluatie (RI&E) zijn de risico's binnen een organisatie op te sporen en kan een plan worden opgesteld ter verbetering van de arbeidsomstandigheden en werkorganisatie.

Klachten voorkómen

Klachten van arm, nek en schouder ontstaan vaak door het maken van herhalende bewegingen in combinatie met een statische werkhouding. Het is daarom van belang te letten op voldoende lichamelijke afwisseling in de werktaken en het regelmatig inlassen van pauzes.

Klachten terugdringen

Wanneer er klachten zijn, neem deze dan serieus en neem maatregelen om ervoor te zorgen dat zij niet chronisch worden en een probleem gaan vormen binnen en buiten het werk. Een eenvoudig maar belangrijk advies is om activiteiten die onmiddellijk zeer pijnlijk zijn, te staken; m.a.w. klachten niet te negeren. Raadpleeg een bedrijfsarts. Voor veel specifieke aandoeningen bestaan bewezen werkzame behandelingen.

Wie gaan slim om met het probleem?

Geknipt voor de praktijk

Vanaf 1 maart 2005 gelden nieuwe gezond-werken-regels voor de kappersbranche. Zo moet onder andere altijd een schaar met pinksteun gebruikt worden. Een schaar met ongelijke beenlengte (zgn. off-set) is nog beter. De healthy hairdresser website (https://healthyhairdresser.nl) van de brancheorganisatie van kappersbedrijven levert praktische tips en adviezen over hoe klachten te voorkomen. Gezond werken in het kappersbedrijf betekent onder andere zorgen voor voldoende afwisseling met elk uur tenminste vijf minuten verandering van houding en taak, en na elke twee uur werken minimaal tien minuten pauze.