

Fysieke belasting Werkhouding

Status: 

Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers

Bij werk waarbij delen van het lichaam langer dan vier seconden dezelfde houding innemen, is sprake van werkhoudingen. Werkhoudingen worden vaak gekenmerkt door langdurig zitten of staan, langdurig in een gebogen houding werken, langdurig heffen van de armen of knielen en hurken.

Gedoeld wordt op ongunstige werkhouding zoals:

- Knielen en hurken
- Rompbuiging en draaiing
- Nekbuiging en draaiing
- Bovenarm heffing
- Polshoudingen
- Extreme draaiingen

En waarbij dit per dag:

- In totaal langer dan 30 minuten voorkomt
- (voornamelijk) plaatsgebonden wordt uitgevoerd
- De krachtoefening per hand minder dan 1kg (10N) is

Gebruik voor de beoordeling het TNO Werkhoudingen Instrument. (zie link hieronder bij Wet- en regelgeving)

Overeenkomstig de arbeidshygiënische strategie, gelden de volgende beheersmaatregelen:

Gevaren moeten altijd bij de bron worden aangepakt (niveau 1). Pas als dat niet mogelijk of niet voldoende is, worden aanvullende maatregelen genomen gericht op collectieve bescherming, technische maatregelen (niveau 2) en organisatorische maatregelen (niveau 3). Als dat nog steeds niet voldoende bescherming biedt, volgen maatregelen gericht op individuele bescherming (niveau 4) met als laatste stap het verstrekken van doeltreffende en passende persoonlijke beschermingsmiddelen.

Aan wettelijke verplichtingen aangegeven met



Arbo-Wetgeving

voldaan.

moet altijd worden

Niveau 1 Bronmaatregelen:

Als sprake is van ongunstige werkhoudingen, kijk dan of een machine het werk kan doen of dat de werksituatie zo kan worden verbeterd dat ongunstige werkhoudingen worden voorkomen. Bijvoorbeeld:

- Inzet van heftafels of materiaalkarren, zodat op goede werkhoogte gewerkt kan worden.
- Een manipulator (met klem of zuignap) gebruiken om de materialen in elke gewenste positie en hoogte te plaatsen, waardoor de werknemers geen belastende werkhoudingen hoeft aan te nemen.
- Materialen, middelen en gereedschappen binnen reikafstand beschikbaar hebben.

Niveau 2 Technische maatregelen:

- Inzet van werkplatforms, zodat de werkzaamheden vanaf een ingerichte werkplek op hoogte plaats kunnen vinden.
- Inzet van heftafels of materiaalkarren, zodat op goede werkhoogte gewerkt kan worden.
- Een manipulator (met klem of zuignap) gebruiken om de materialen in elke gewenste positie en hoogte te plaatsen, waardoor de werknemers geen belastende werkhoudingen hoeft aan te nemen.
- Materialen, middelen en gereedschappen binnen reikafstand beschikbaar hebben.

Niveau 3 Organisatorische maatregelen:

Organisatorische aanpassing van het werk kan leiden tot verschillende soorten taken met verschillende werkhoudingen (afwisseling tussen zitten, staan en lopen). Bijvoorbeeld:

- Als het werk uit weinig verschillende maar wel zware taken bestaat, breid dan het takenpakket uit of rouleer taken met taken van andere, lichtere functies. Spreid zwaar werk over meerdere werknemers.
- Organiseer het werk zo dat regelmatig van houding wisselen, zelf het tempo bepalen en het inpassen van bij voorkeur veel relatief korte pauzes mogelijk is. Veel, korte pauzes zijn effectiever dan enkele lange.

Niveau 4 Individuele maatregelen en PBM:

Een goede werktechniek en slim werken kan bijdragen aan het verminderen van de belasting door werkhoudingen, denk hierbij aan:

- Hanteer een ontspannen werkwijze.
- Voorkom draaien van de rug.
- Stel de werkplek goed in.
- Wissel zwaar werk af met minder belastende werkzaamheden.
- Wissel een verschillende werkhoudingen (staan en zitten) af met meer bijvoorbeeld lopen,
- Houd de rug zoveel mogelijk recht.
- Houd de objecten waaraan gewerkt wordt, dichtbij en recht voor het lichaam.

PBM kunnen een bijdrage leveren aan de beperking van fysieke belasting:

- Goede werkschoenen met stoeve zool.
- Het gebruik van kniebeschermers bij het werken op de knieën.

Verplichte opleiding en instructie:

De werkgever geeft voorlichting over de juiste werkhouding bij de uitvoering van verschillende soorten werkzaamheden.

Wet- en regelgeving:

[Arbobesluit Artikel 1.1 Definities](#) ^[1]

[Arbobesluit Artikel 5. 2 Voorkomen gevaren](#) ^[2]

[Arbobesluit Artikel 5. 3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie](#) ^[3]

[Arbobesluit Artikel 5. 4 Ergonomische inrichting werkplekken](#) ^[4]

[Arbobesluit Artikel 5. 5 Voorlichting](#) ^[5]

[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - checklist fysieke belasting](#) ^[6]

[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - Werkhouding](#) ^[7]

[EU Richtlijn 90/269/EG Betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het manueel hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor werknemers Bijlage 1 en 2](#) ^[8]

[Practice Note Fysieke belastbaarheid](#) ^[9]

[Practice Note Fysieke belasting algemeen](#) ^[10]

[Practice Note Werkhouding \(Algemeen\)](#) ^[11]

[Tool: Werkhoudingen instrument TNO](#) ^[12]

[Lees verder](#) ^[13]

Source URL: <https://avagarbocatalogus.nl/gevaar/fysieke-belasting-werkhouding>

Links

[1] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-11-definities>

[2] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-2-voorkomen-gevaren>

[3] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-3-beperken-gevaren-en-risico-inventarisatie-en-evaluatie>

[4] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-4-ergonomische-inrichting-werkplekken>

[5] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-5-voorlichting>

[6] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/basisinspectiemodule-fysieke-belasting-checklist-fysieke-belasting>

[7] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/basisinspectiemodule-fysieke-belasting-werkhouding>

- [8] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/eu-richtlijn-90269eg-betreffende-de-minimum-veiligheids-en-gezondheidsvoorschriften-voor-het-manueel>
- [9] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/practice-note-fysieke-belastbaarheid>
- [10] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/practice-note-fysieke-belasting-algemeen>
- [11] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/practice-note-werkhouding-algemeen>
- [12] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/tool-werkhoudingen-instrument-tno>
- [13] <https://avagarbocatalogus.nl/beheersmaatregel/werkhouding>