

Zware fysieke belasting als risicofactor



Het lijkt een rare tegenstelling: veel beweging en lichamelijke activiteit op het werk, en toch een grotere kans op vroegtijdig overlijden. Onderzoek heeft deze koppeling aangetoond, in ieder geval voor mannen.

Het is dus belangrijk om u te realiseren dat beweging niet altijd meteen ook gezonde beweging is, en dat maatregelen tegen overbelasting door monotone fysieke activiteiten noodzakelijk zijn.

Negen op de tien werknemers zeggen te kunnen voldoen aan de fysieke eisen van het werk. Maar u weet dat zware lichamelijke belasting verantwoordelijk is voor een derde van het verzuim en nieuwe gevallen van arbeidsongeschiktheid. Een internationale groep wetenschappers deed uitgebreide analyses van gevolgen van lichamelijke activiteit op het werk.

Hoogleraar Van der Beek van het Amsterdamse Universitair Medisch Centrum staat garant voor de kwaliteit. De belangrijkste uitkomst betrof mannen met een hoog niveau van lichamelijke activiteit in het werk: een op de vijf heeft een hoger risico op vroeg overlijden dan mannen met een laag niveau van lichamelijke activiteit. Die bevinding is er ook als die mannen in hun vrije tijd wél lichamelijk actief zijn.

Over vrouwen waren er niet zulke hard bewezen wetenschappelijke uitkomsten. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert dat mensen flink bewegen en liefst ook spierversterkende activiteiten doen. Méér bewegen is altijd beter, zegt de Raad.

Fysiek belastend werk kan ongezond uitpakken

Toch kan dat in werk ongezond uitpakken. Van der Beek en z'n groep verklaart het als volgt. Fysiek bezig zijn in de vrije tijd bestaat meestal uit korte activiteiten met matige of hoge intensiteit. Een goede sporter voert steeds voldoende zuurstof naar zijn spieren. Afwisselen van inspanning en ontspanning voorkómt en herstelt zo nodig schade.

Maar fysiek belastend werk omvat vrijwel altijd veertig uur of meer per week, met een vaak zeer eenzijdige belasting, zonder herstelperioden. Zulke voortdurende intensieve lichamelijke activiteit kan uitlopen op schade aan gewrichten, pezen en spieren; daarnaast op chronische uitputting, hoge bloeddruk (zelfs bij rust!) en uiteindelijk hart- en vaatziekten.

In een onderzoek bleken schoonmakers bijvoorbeeld zeer actief te zijn op het werk, op uiteenlopende manieren. Maar anders dan bij sporters levert hun dat geen verbetering in de conditie van hart- en vaatstelsel. De onderzoekers menen dat richtlijnen zoals die van de Gezondheidsraad onderscheid zouden moeten aanbrengen tussen bewegen in werk en vrije tijd.

Gebruiken van de checklist fysieke belasting is voor iedereen goed te doen

TNO heeft een gratis Checklist fysieke belasting, bruikbaar zonder specifieke voorkennis. Die is in te vullen op fysiekebelasting.tno.nl. Dit per onderdeel van fysieke belasting:

- tillen;
- dragen;
- duwen en trekken;
- hand-armtaken;
- trillingen;
- werkhoudingen, zoals hurken, knielen;
- beeldschermwerk;
- energetische overbelasting; werk in zeer warme omstandigheden of meer dan zes uur werk waarbij mensen buiten adem raken of gaan transpireren;
- energetische onderbelasting; meer dan 75% van de werkdag zitten;
- aanwezige gezondheidsklachten.

De site bewaart uw invoer en geeft een overzicht van de resultaten per onderdeel, vaak met mogelijke knelpunten. Het kan zijn dat er geen actie nodig is. Of u krijgt verdere informatie, al dan niet met het advies een nadere beoordeling te doen. Bij de meeste van deze tien onderdelen heeft TNO ook gratis verdiepende checklists. Die behoeven evenmin speciale kennis.

Uit zo'n verdieping kán het advies volgen om een specialist in te schakelen voor bezien van probleem en oplossing. De TNO-site bevat een uitgebreid overzicht van maatregelen die een oplossing kunnen zijn voor gevonden knelpunten. Verder zijn er voorbeelden van een geslaagde aanpak, deels toegespitst op branches.

Campagne voor preventie en onderkenning van beroepsziekten

Het ministerie van SZW gaat de eerder aangekondigde campagne voor preventie en onderkenning van beroepsziekten ook richten op fysieke belasting. De beroepsvereniging van bedrijfsartsen wil het onderwerp fysieke belasting eveneens meer op de kaart gaan zetten. Bijvoorbeeld in gesprekken met werkgever en werknemer. Ze denken na over maatregelen als het aanpakken van leefstijl, en individueel medisch maatwerk of onderzoek als er klachten zijn.

Werkgevers doen er goed aan klachten juist te voorkómen. U start de strijd tegen fysieke belasting met een goede inventarisatie. Wat staat er in de RI&E, is die actueel, is het plan van aanpak goed uitgevoerd? Om een RI&E te actualiseren of te verdiepen, zijn er diverse controlelijsten. Arbodiensten en anderen bieden die aan.

Oplossingen aanpassen aan situatie

Aanbod op de arbomarkt omvat uiteraard oplossingen. Soms moet u die aanpassen aan de situatie in uw organisatie. Daarom is het aan te bevelen de arbocatalogus (als die er is) van uw branche te raadplegen. Daar vindt u oplossingen die geselecteerd zijn door de organisaties van werkgevers en

werknemers in uw branche en mét een positieve toets van de Inspectie.

U bekijkt allereerst wat er te verbeteren is door mechanisering of automatisering, bijvoorbeeld met lichter of aangedreven gereedschap. Voorlichting en training over een goede werkhouding zijn vervolgens vaak belangrijke maatregelen. Er zijn apps die werknemers op de werkvloer helpen met punten als de houding van hun lichaam, de wijze van kracht zetten, pauzes nemen, het gebruiken van hulpmiddelen en bespreekbaar maken van knelpunten.

Een veel toegepaste maatregel is taakrotatie

Voor goede en 'bewust gezonde' keuzes heeft TNO de gratis app Bewust Belast. Die geeft werknemers inzicht in hun eigen risico's en hun invloed daarop. De app stimuleert ermee aan de slag te gaan, zelf of samen met de preventiemedewerker.

Een veel toegepaste maatregel is wisselen van werksoorten of taakrotatie. Mensen lossen elkaar dan steeds af voor zware en lichte taken. Dat is een werkwijze die snel verlichting kan brengen van het zware werk. Dit geldt tenminste als alle betrokken werknemers (misschien met scholing) voor beide soorten taken inzetbaar zijn. Maar op den duur is taakrotatie niet bevredigend: gezondheidsproblemen door het werk worden misschien alleen maar uitgesteld.

Arbo-aanpak verbinden met andere belangen

Als arbo-adviseur weet u dat het belangrijk is de arbo-aanpak te verbinden met andere belangen: minder verzuim, verlagen van kosten, betere productie, uiteindelijk in het belang van de klant en de organisatie.

Een bijzonder voorbeeld is een instelling voor verpleeg- en thuiszorg. Die werkte jaren met een arbocheck. Belasting tijdens het werk is in beeld gebracht en er zijn hulpmiddelen beschikbaar. Zo zijn er tilliften om cliënten in bad of bed te helpen zonder zware last voor de verzorgende. Maar cliënten vinden dat onprettig of eng en willen daar niet altijd in. Sommige medewerkers honoreren die wens van de cliënt. Zo gaan ze voorbij aan de risico's voor zichzelf en de cliënt.

De arbocheck is omgewerkt tot instrument 'veilig zorg verlenen'. Het is een checklist waarmee de verzorgende met de cliënt het gesprek voert over de verzorging, waaronder óók de risico's voor de cliënt en voor de verzorgende. Zo wordt de tillift een meer vanzelfsprekend onderdeel van de zorgverlening. Bij lastige situaties kan de verzorgende ondersteuning krijgen van een deskundige in de instelling.

Dit is een artikel van de redactie van Arbo Rendement

Arbo Rendement is dé informatiebron voor arboprofessionals, preventiemedewerkers en ondernemingsraden. Als in- of externe arboprofessional kunt u een bijdrage leveren aan een gezonde en veilige werkplek voor alle medewerkers in de organisatie. U moet dan wel op de hoogte zijn van alle relevante wijzigingen in de wet- en regelgeving rond arbeidsomstandigheden, arbeidstijden, ziekteverzuim en re-integratie.

De onafhankelijke en ervaren redactie van Arbo Rendement zit bovenop het nieuws en vertelt u als eerste wat deze ontwikkelingen zijn. Altijd in heldere taal en met een praktische insteek, zodat u de informatie direct kunt vertalen naar uw eigen werksituatie. Arbo Rendement is daarnaast multimediaal. De voor uw vakgebied relevante informatie verschijnt:

- ✓ dagelijks op het digitale platform Rendement Online, waar u onder meer het laatste nieuws, checklists, rekentools, maatwerkbrieven en verdiepingsartikelen tot uw beschikking heeft;
- ✓ wekelijks gebundeld in een e-mailnieuwsbrief;
- ✓ maandelijks in het vakblad Arbo Rendement, boordevol nieuws en achtergrondartikelen, digitaal en op de mat;
- ✓ tweemaandelijks in een handzaam themadossier: een pocketboekje dat iedere editie een complex onderwerp uitdiept.



Rendement is een succesvolle uitgeverij van met name praktische vakbladen en digitale ondersteuning.

Het assortiment bestaat uit een crossmediaal portfolio: van printuitgaven zoals magazines en themadossiers tot online ondersteuning in de vorm van digitale naslagwerken, e-nieuwsbrieven, een vragenservice en tools.

www.rendementuitgeverij.nl