

# Toelichting Presentatie Toolbox Fysieke Belasting

## Toolbox Fysieke belasting – Basis

Duur: 20 minuten

### Wat heb je nodig?

- Powerpoint-presentatie
- Flip-over of papier om te noteren
- Presentielijst
- Materialen uit de praktijk om mee te tillen

### Over dit draaiboek

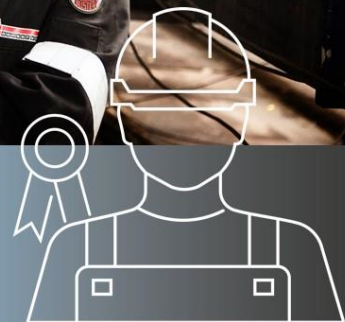
- Bij iedere sheet is de informatie die kan worden verteld aan de groep kort beschreven. De dikgedrukte woorden vormen de kern van de boodschap.
- Soms staat er nog wat extra achtergrondinformatie bij geschreven (in de gele vakken). Dit is niet nodig om te vertellen aan de groep, maar handig als achtergrondinfo voor de toolboxdocent. Wanneer het teken is opgenomen op de sheet is er een moment voor interactie met de groep. Het thema fysieke belasting vraagt om veel interactie, omdat het een onderwerp is wat echt in de praktijk toegepast moet worden. Probeer door middel van voorbeelden uit de eigen werksituatie (door de toolboxdocent zelf te verzamelen) de toolbox voor te bereiden.



## SHEET 1



## Toolbox Fysieke Belasting

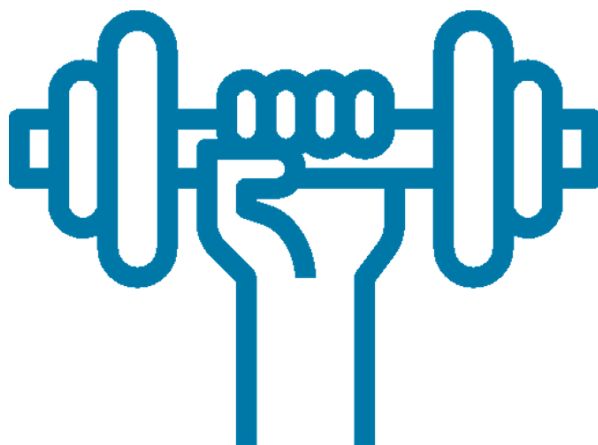


Welkom bij deze toolbox 'Fit & Sterk aan het Werk' gericht op **fysieke belasting**. We gaan de komende tijd vaker stilstaan bij het onderwerp fysieke belasting en ook praktisch zaken uitproberen. Het **doel is om vaker met elkaar in gesprek te zijn over dit onderwerp**. We weten allemaal dat het af en toe best pittig werken is. Het is dan ook **belangrijk dat we fit en gezond het werk kunnen volhouden**. Dat we **slim met het werk omgaan** en proberen goede manieren te vinden om **het werk met een lage belasting uit te kunnen voeren**.

## SHEET 2



## Is jouw werk zwaar voor je lichaam?



fit &amp; sterk aan het werk | toolbox fysieke belasting

[www.orsima.nl](http://www.orsima.nl)

Dit zijn zomaar wat beelden van het werk. Het is echt mooi werk. Er komt veel vakmanschap bij kijken. Maar zoals ik net al zei, **het is toch best pittig**. Het is **fysiek zwaar werk** en we worden allemaal een dagje ouder. Ik ben echt wel benieuwd hoe jullie naar het werk kijken.

## Interactie



- Hoe kijk jij er eigenlijk tegenaan:
- Vind jij het fysiek zwaar werk? Waarom wel/niet?
- Wat maakt het fysiek belastend? Waarom dan?
- Zie je ergens tegenop? Waarom dan?
- Heb je wel eens klachten?
- Denk je dat je het werk fit en gezond volhoudt tot aan je pensioen? Waarom wel/niet?

Het gaat bij ons werk om tillen, kracht zetten, duwen, trekken, moeilijke houdingen, weinig ruimte, gedraaid werken. Allemaal factoren die fysieke belasting met zich meebrengen.

Wees nieuwsgierig naar de beleving en mening van de groep. Probeer geïnteresseerd te zijn in waar de collega's mee zitten. Vraag door. Dan kan je echt in gesprek komen.  
Noteer wellicht opmerkingen waar je iets mee moet.

## SHEET 3-7

 **De Fysieke Belasting Quiz!**

✓ Welke sector heeft het hoogste risico op fysieke klachten?



QUIZ! Wat weet jij eigenlijk van fysieke belasting? De juiste antwoorden zijn:

**Vraag 1:** Bouw, daarna de industrie. Het werk van de industriële dienstverlening valt niet echt onder een van deze twee, maar lijkt op beide. Een hoog risico dus!

**Vraag 2:** Arm/Nek/Schouder samen komt het meeste voor in NL. Maar de rug is een goede tweede.

**Vraag 3:** De tilnorm staat op 23 kg. Maar wel onder ideale omstandigheden. Wordt het echt zwaarder is het slim om een collega te vragen of een hulpmiddel te gebruiken.

**Vraag 4:** De rug kan niet zo ver naar voren buigen. Eigenlijk hetzelfde als naar achteren; en dat is niet zoveel. Het lijkt van wel, maar dan smokkel je door je heupen mee te bewegen. Enkel beweging in de rug is erg beperkt. Ook kan de onderrug niet zo goed draaien. Door deze 'kwetsbare' grenzen krijgen mensen snel rugklachten als je toch veel draait, strekt en buigt met de rug.

**Vraag 5:** Ongeveer 27 jaar. Op die leeftijd is je conditie het beste. Dus ook je herstelvermogen (vermogen om te herstellen van belasting en inspanning). Na je 45/50ste gaat het herstelvermogen langzaam achteruit. Dit betekent dat je minder goed van dezelfde belasting kan herstellen. Je zult dus moeten zorgen dat je slimmer werkt of misschien wel beter op je leefstijl let door voeding, beweging en de juiste ontspanning. Maar daar hoeft je natuurlijk niet op te wachten tot je 45 jaar bent. Alles wat je kunt doen, ook als je jonger bent, helpt mee om het lichaam langer fit en sterk te houden.

## SHEET 8



## Wat maakt het werk zwaar?

### HET SOORT WERK:

- ✓ Hoe je je lichaam belast:  
piek, duur, frequentie, trilling
- ✓ Welke hulpmiddelen je hebt
- ✓ Hoeveel tijd je neemt of krijgt

### HOE JE HET UITVOERT:

- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Hulpmiddelen gebruiken
- ✓ Collega's om hulp vragen
- ✓ Aangeven als je last hebt



Wat maakt het werk nou belastend? Als eerste maar eens een definitie. **Fysieke belasting zijn alle krachten op het lichaam die je te verduren krijgt.**

Simpel gezegd zijn er **twee redenen dat we belast worden**;

- 1. Het werk dat je doet
- 2. Hoe je het werk uitvoert

Op de eerste heb je minder invloed, maar op de tweede wel.

*Even inzoomen*

**1. Het werk dat je doet, de omstandigheden**, bepalen natuurlijk een heleboel. Ze hebben veel invloed op je houding. Is er voldoende ruimte? Met hoeveel man werken we? Hoeveel tijd is er? En wat zijn de werkzaamheden precies.

De belasting wordt bepaald door:

- Piekbelasting (in korte tijd veel kracht zetten)
- Duurbelasting (langdurig in een ongunstige houding staan of zitten)
- Frequentiebelasting (gedurende een tijd veel herhalende / dezelfde bewegingen maken)
- Trillingsbelasting (belasting in spieren en pezen door trilling in gereedschappen)



**Interactie: waar hebben wij veel mee te maken in het werk?: (piek, duur, frequentie en/of trilling). Het komt alle 4 voor!**

**2. Daarnaast gaat er ook veel onbewust.** Dat heeft te maken met de manier **hoe jij je werk uitvoert.**

- Welke houding neem je aan als je iets tilt
- Kan je af en toe bewust ontspannen als je bijvoorbeeld langdurig aan het spuiten bent of langdurig in een moeilijke houding staat?
- Gebruik je altijd de hulpmiddelen die er zijn? Ook al kost het soms wat extra tijd?
- Vraag je collega's om samen iets te tillen?
- Loop je een keer extra als je spullen moet klaarleggen?



**Interactie: hoe doen jullie het eigenlijk? Wat zijn jullie antwoorden op deze vragen?**

We moeten **naar beide aspecten kijken en steeds bedenken wat er beter kan** in het kader van fysieke belasting verminderen. Daar zullen we misschien aan moeten wennen. **Jullie...** maar **wij ook** als er ideeën of opmerkingen komen, gaan we daar naar luisteren. Aan het eind van de toolbox is daar ruimte voor.

De interactie gaan nog niet om goed of fout. Er zullen altijd collega's zijn die de zaken al heel goed voor elkaar hebben. Anderen zijn daar nog niet zo bewust van of vinden het nog 'onzin', bijvoorbeeld omdat ze geen klachten hebben. Het doel van de interactie is vooral om eens te horen hoe iedereen ermee omgaat. Een laat de goede voorbeelden een inspiratie zijn voor de 'twijfelaars'.

## SHEET 9

 **Hoe ontstaan blessures?**

- Je doet iets te lang of te vaak achter elkaar
- Je lichaam geeft signalen waar je niet op tijd op reageert:
  - ✓ Je bent erg moe
  - ✓ Je hebt pijn, bijvoorbeeld in je gewrichten
- Wat kan je hieraan doen?
  - ✓ Zorg voor afwisseling
  - ✓ Maak slimme keuzes met hulpmiddelen en samenwerken
  - ✓ Gebruik goede manieren van bewegen
  - ✓ Geef jouw lichaam kans om te herstellen
  - ✓ Hoe ouder je bent, hoe langer het herstel duurt



Overbelasting heb je niet van de een op de andere dag. En gelukkig kan ons lichaam erg goed herstellen. Dit doe je vooral tijdens het slapen en ontspannen. Maar als je vaak of langdurig gedurende een aantal jaar dezelfde bewegingen maakt in dezelfde houdingen, neemt het risico op overbelasting toe.

**Je lichaam geeft signalen af** die aan kunnen geven dat het werk te belastend is. Er zijn twee vormen te benoemen:

- Je raakt vermoeid, dan neem je even pauze. Dat gebeurt vaak automatisch. Daar herstel je snel weer van. Dit heeft ook te maken met je uithoudingsvermogen. Door het werk te doen, bouw je er conditie voor op. Maar pas op! Hoe ouder je bent, hoe minder makkelijk je herstelt.
- **Vervelender is als je pijn ervaart aan je gewrichten. Dit merk je pas achteraf, na een dag of week zwaar werk. En de pijn gaat ook minder snel voorbij.** Je kan heel duidelijk aangeven op welke plekken je last hebt. (rug, knie, schouder etc.). Hopelijk herstel je 's nachts of in het weekend goed. Maar als dat niet gebeurt kan het zo maar zijn dat je langzaam fysieke klachten ontwikkeld (alsof een emmer vol druppelt). Er zijn een paar tips waar je op kan letten:
  - Zorg voor voldoende afwisseling
  - Maak slimme keuzes, gebruik hulpmiddelen en werk samen
  - Pas de juiste bewegingstechnieken toe (daar gaan we zo wat dieper op in)
  - Geef je lichaam de kans om te herstellen

## SHEET 10



## Hoe kan je lichamelijke belasting verminderen?



Fysieke belasting is altijd op 3 vlakken te verlagen. We zullen ook op alle 3 de niveaus moeten zoeken naar verbeteringen.

- **Strategie:**

Dit zijn veelal **verbeteringen die vanuit het bedrijf ingezet worden**. De eerste vraag is altijd: kunnen we vanuit de bron de fysieke belasting verminderen? Bijvoorbeeld door automatische reiniging. Maar het kan ook gaan over de beschikbaarheid van hulpmiddelen bij een klus of de aanschaf van nieuwe hulpmiddelen. Wie kan voorbeelden noemen bij ons?

**[Bedenk vooraf zelf een aantal voorbeelden vanuit je eigen bedrijf die je kan noemen, indien je een document kunt toevoegen over de strategie in jouw organisatie, voeg dit dan toe onder de download button. Zo niet, verwijder dan het icoon uit de presentatie]**

- **Tactiek**

Tactiek gaat over de **persoonlijke keuzes die je in je werk maakt**. Het gaat over **slim werken** op het vlak van fysieke belasting. Bijvoorbeeld een doordachte inrichting van je werkplek, gebruikmaken van de beschikbare hulpmiddelen i.p.v. het snel even zonder te doen, of aan een collega vragen om te helpen. Wie kan voorbeelden noemen van zichzelf waarin je slimme of juist geen slimme keuzes maakt?

**[Bedenk vooraf zelf een aantal voorbeelden vanuit je eigen bedrijf die je kan noemen]**

- **Motoriek**

De motoriek (**manier van bewegen**) gaat over de manier waarop je bijvoorbeeld staat of tilt. Sta je op twee benen of op één? Sta je gedraaid of recht voor je werk? Ga je door je knieën of door je rug als je iets optilt? Wat doe jij?



Goed omgaan met alle 3 de niveaus samen zorgen voor een goede omgang van fysieke belasting in het werk.

Het is goed om onderscheid te maken in de onderdelen Strategie / Tactiek / Motoriek.

De eerste reactie van veel medewerkers is namelijk dat het bedrijf eerst maar eens moet zorgen voor betere hulpmiddelen. Of dat het gewoon niet te doen is, omdat de omstandigheden te moeilijk zijn. Dat is natuurlijk voor een deel wel zo. Maar verbeteringen op dit vlak zijn vaak ingewikkeld te verbeteren (duurt lang, kost geld, overleg met de klant), maar daar moet het bedrijf inderdaad wel aandacht voor hebben!

De boodschap is dat medewerkers zelf ook veel kunnen doen om de belasting te verminderen. Dit zit 'm in de tactiek (slim werken, gebruik maken van hulpmiddelen, voorbereiding) en motoriek (houding en bewegen bij momenten van kracht zetten). Wanneer je hier bewust mee omgaat, kan je morgen al verbeteringen doorvoeren. En hoef je niet te wachten tot het bedrijf iets voor elkaar heeft.

Dus probeer altijd op alle 3 de vlakken te zoeken naar verbeteringen

## SHEET 11

### **Kijk naar jezelf en je collega's**

Hoe voer je het werk eigenlijk uit? Let je daar wel eens op?

- ✓ Tactiek
- ✓ Motoriek
- ✓ Wat valt je op?



Het is super interessant om eens te kijken HOE je je werk eigenlijk uitvoert. We doen namelijk erg veel op de automatische piloot. Wel 95% van onze handelingen gaan onbewust. En dat gaat lang niet altijd op de minst belastende manier, ook al denken veel mensen van wel. Sterker nog, je gaat het pas veranderen als je ergens last van hebt. En dan is het vaak te laat.

Onze bewegingen worden vaak door onze voorkeur gestuurd. Als je rechtshandig bent zul je vaak die kant eerder belasten. Ook hebben we allemaal de neiging om weinig te bewegen en dus vaak vanuit een vaste uitgangspositie te werken. Dat zorgt vaak voor draaiing of op één been werken.

[ZELF VOORBEELD LATEN ZIEN, van werken op 1 been of gedraaid voor je werk staan]

Ook hebben we vaak het idee dat we het 'wel even snel' kunnen doen. Zelfs als het erg zwaar is. Het is lastig om onze collega te vragen om te helpen. Terwijl dat veel kan schelen. Laten we daar samen eens op letten.



**Interactie: Wat kom jij veel tegen in de praktijk qua belastende houdingen en bewegingen? Wat valt je op aan de houdingen en bewegingen op de foto's ?**

## SHEET 12


**In de praktijk**

✓ Gebruik je hulpmiddelen



✓ Doe niet te lang hetzelfde werk



✓ Goed samenwerken en communiceren



✓ Bewegingen:

- ✓ Sta recht ervoor, niet draaien
- ✓ Zorg dat je stabiel staat
- ✓ Goed scharnieren
- ✓ Korte afstand



In de dagelijkse praktijk kunnen we op een aantal punten letten om de belasting te verminderen:

- Wat altijd kan is de **hulpmiddelen die er zijn gebruiken**. Soms heb je misschien het gevoel dat dit net iets meer tijd kost, maar het levert je veel op. Aan het eind van de dag of de week scheelt het je misschien wel tijd, omdat je dan nog fitter bent. Daarnaast is het goed om **variatie in het werk** te krijgen. Als we kunnen afwisselen moeten we het doen. Dat scheelt echt voor het lichaam. Als je het niet zelf kan doen in overleg met je collega, geef het dan aan.

In onze **motoriek** zijn er ook een aantal zaken om op te letten. Het klinkt simpel, maar is best lastig om te doen in de praktijk.

[DOE DE BEWEGINGEN VOOR TERWIJL JE ZE UITLEGT]

- **Recht voor je werk staan**, geen draaiing in je rug of andere gewrichten
- **Stevig op twee benen staan en meestappen** als het nodig is
- **Goed scharnieren** (bukken) door je knieën, heupen én rug
- Zorg voor een **kleine werkcirkel of afstand**

Uiteraard kun je ook nog wat winnen door echt samen te werken en goed met elkaar te overleggen en de risico's aan te pakken.

[ORGANISEER VAN TE VOREN WAT MATERIELEN DIE JE KAN GEBRUIKEN. ZO KAN JE SAMEN WAT OEFENEN EN DEZE TECHNIEKEN TOEPASSEN]

Het is leuk om ook echt wat te experimenteren op gebied van motoriek. Zorg dus dat je wat materialen hebt die de medewerkers kunnen tillen. Niet super zwaar, maar ook niet te licht. Laat iedereen maar eens voelen:

- Wat voor verschil voel je als je iets recht voor je oppakt of met een gedraaide rug?
- Voel het verschil tussen het tillen met een grote afstand en met een kleine afstand
- Voel het verschil tussen het tillen op een stabiele manier (schouderbreedte staan) of instabiel (op 1 been)



## SHEET 13

**Wat speelt er bij ons?**

- Maak samen een overzicht:
  - ✓ Welke belastende werkzaamheden zijn er?
  - ✓ Wat maakt het werk belastend?
  - ✓ Hoe kunnen we dat verminderen?



Het lijkt me goed om nog wat verder in te zoomen op onze eigen werkzaamheden nu.

Ga in gesprek met de groep en schrijf de antwoorden op de flip over.

1. WAT ZIJN VOLGENS JULLIE DE MEEST BELASTENDE WERKZAAMHEDEN DIE WE DOEN?  
-> Schrijf op een flip over of andere lijst
2. WÁT MAAKT DEZE WERKZAAMHEDEN BELASTEND?  
-> schrijf ook op de flip over
3. HOE KUNNEN WE DEZE BELASTING VERMINDEREN?

Probeer weer te kijken naar STRATEGIE, TACTIEK en MOTORIEK -> schrijf ook op de flip over en maak 3 kolommen waarin je de ideeën opschrijft.

- Alle input is goed. Probeer wat door te vragen wanneer collega's input geven. Wat bedoel je precies? Wanneer komt het voor?
- Deze oefening is ook bedoeld voor jou om info in te winnen en in de vervolg-toolboxen keuzes te kunnen maken voor wat de collega's belangrijk vinden.

## SHEET 15

**Toepassen in de praktijk!**

Pas toe wat je  
gehoord hebt



Let op je  
motoriek en tactiek



Deel je ideeën over  
de bedrijfsstrategie

En nu testen in de praktijk. Ga eens testen in de praktijk wat je kan toepassen. Denk dan vooral aan tactiek (slim werken op het gebied van fysieke belasting) en motoriek (gezond bewegen).

Geef een korte samenvatting en bedank iedereen voor zijn input / aanwezigheid.

## SHEET 14

**Thema's die terugkomen**

✓ Werken met slangen  
en koppelstukken



✓ Werken met een  
hogedrukspuit



✓ Tillen van zware lasten



✓ Werken in een  
ongunstige houding



✓ Werken in en om  
de wagen

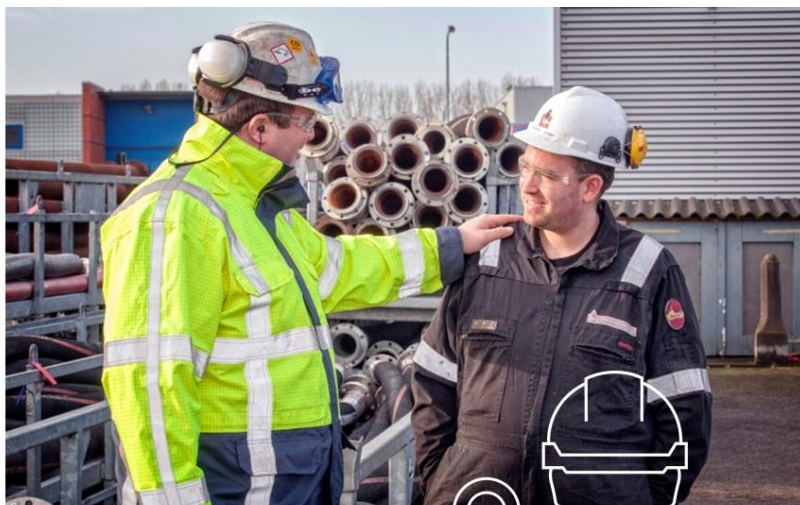
Thema's die terug gaan komen in vervolg-toolboxen over dit thema (vervolg op vorige sheet, vraag 1 en 2. Waarschijnlijk staan hier onderdelen van het werk die net genoemd zijn).

Na vandaag zullen we nog vaker terugkomen op fysieke belasting in het werk. Deze thema's gaan we ook nog doorlopen. Zijn dit werkzaamheden die jullie doen? En die ook fysiek belastend zijn volgens jullie?

Samen kan je de volgorde bepalen.



**Bedankt  
voor je  
aandacht!**



Toolbox Fysieke Belasting

