

Toelichting Toolbox Fysieke Belasting: In en om de vrachtwagen

Toolbox Fysieke belasting – in en om de vrachtwagen

Duur: 20 minuten

Wat heb je nodig?

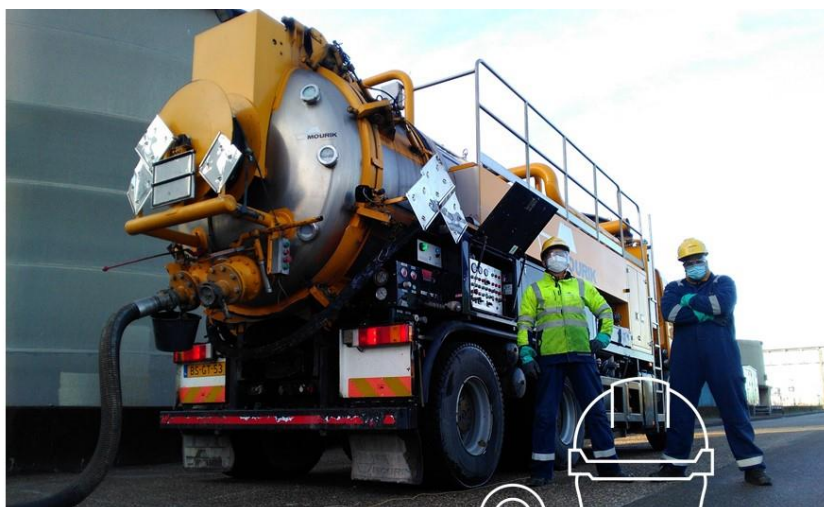
- Powerpoint-presentatie
- Flip-over of papier om te noteren
- Presentielijst
- Vrachtwagen om stoelinstelling te bespreken

Over dit scenario

- 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 oranje 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. Aan het eind van de toolbox ga je samen de juiste bewegingstechnieken oefenen.



SHEET 1



Toolbox Fysieke Belasting

In en om de vrachtwagen



Welkom bij deze toolbox 'Fit & Sterk aan het Werk' gericht op **fysieke belasting**. Vandaag staat **het werken in en om de vrachtwagen** centraal. Zoals vorige keer in de toolbox fysieke belasting besproken kan ons werk best pittig en belastend zijn. 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**. Deze toolbox gaat over een ander soort belasting: gericht op je houding in de vrachtwagen of wanneer je langdurig op een vaste plek staand aan het werk bent.

Interactie

Voordat we gaan inzoomen op het werken in en om de vrachtwagen ben ik wel benieuwd of jullie na de vorige toolbox nog aan het onderwerp fysieke belasting hebben gedacht.



- Ben je er bewust mee omgegaan?
- Wie heeft een voorbeeld uit de praktijk?
- Wat ging goed en wat was lastig?
- Nog ideeën ter verbetering?

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 2 -3



De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Hoe lang zitten Nederlanders gemiddeld op een dag?



4 uur



8 uur



10 uur

De juiste antwoorden van de quiz zijn:

1. Dat is 10 uur (9,8 uur om precies te zijn). Dat is erg lang. Nederland is hiermee koploper in Europa als het gaat om het aantal zituren per dag. Dat is niet iets om trots op te zijn. Dit is natuurlijk een gemiddelde. Kantoorwerk bepaalt heel veel, maar ook het zitten in een vrachtwagen is hierin meegeteld. Evenals het zitten in de auto naar je werk en natuurlijk ook thuis. Je zou denken, zitten is toch ontspannend. Er zit ook een nadeel aan. Langdurig zitten (meer dan 8 uur per dag) verhoogt namelijk de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. En het is belastend voor je lichaam. Daar gaat de volgende vraag over.



De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Welk gewricht wordt het meeste belast tijdens het rijden in de vrachtwagen?



Rug



Schouders



Knieën

2. Dit is de rug. Dit gewricht wordt het meest belast tijdens het zitten. Dit is zelfs veel hoger dan tijdens het staan. En hoe meer je in je stoel hangt, zonder ondersteuning, hoe belastender het wordt. Het is dus belangrijk om goede ondersteuning te hebben tijdens het zitten. O.a. door een goede stoelinstelling. Daar gaan we het zo over hebben.

SHEET 4



Wat maakt werken in en om de vrachtwagen belastend?



Duurbelasting (bv. zithouding)



Duurbelasting (bv. langdurig staan)



Piekbelasting (bv. springen)



Vaak denk je bij fysiek belastend werk niet aan zittend of staand werk. Toch kan dat, wanneer je het langdurig doet belastend zijn voor het lichaam. Hier spelen twee zaken.

- Je lichaam en met name je spieren zijn gemaakt om een afwisseling te hebben tussen aanspanning en ontspanning. Wanneer je langdurig in dezelfde houding zit of staat, kan dit ook belastend zijn voor de spieren. Je spieren herstellen dan minder omdat er ook minder vers bloed wordt aangevoerd. Ook wordt het bloed met afvalstoffen niet afgevoerd.

- Als tweede speelt dat je onbewust ook nog een belastende houding kan aannemen. Als je lang zit of staat ga je hangen. Dit geeft ook belasting in je spieren en gewrichten. Of wanneer je geen ondersteuning hebt in je rug (zoals op de foto) moet je lichaam extra inspanning verrichten om deze houding aan te nemen.

Daarnaast geeft het springen uit de vrachtwagen een piekbelasting op de gewrichten. Dit moeten we sowieso voorkomen.

Interactie



- Wie vindt het werk in en om de auto belastend?
- Hoe merk je dat?
- Wie stelt z'n stoel goed in? Waar let je op?
- Wie springt er wel eens uit de wagen?
- Wie staat er wel eens langdurig? Let je op je houding als je langdurig moet staan?
- Wat zou de oorzaak zijn van deze belasting (zie ook oranje kader)

In de basis workshop hebben we gesproken over 4 oorzaken van fysieke belasting die door het werk zelf bepaald worden: **Piek belasting** (in een keer heel veel kracht leveren), **Duurbelasting** (langdurig in eenzelfde houding werken) **Frequentie** (in korte tijd veel dezelfde bewegingen maken) en belasting door **Trillingen** (bijvoorbeeld door het gebruik van machines). Bij het werken in en om de vrachtwagen spelen piekbelasting en duurbelasting.

SHEET 5



Wat maakt werken in en om de vrachtwagen belastend?

HET SOORT WERK:

- ✓ Hoe je je lichaam belast:
piek, duur, trilling
- ✓ Werk je alleen of samen?
- ✓ Hoeveel lang zit of sta je
achter elkaar?

HOE JE HET UITVOERT:

- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Instelling van de stoel
- ✓ Afwisselen van werkzaamheden
- ✓ Op tijd aangeven als je last hebt



Even samenvattend: zoals we in de vorige toolbox al hebben gezien zijn er simpel gezegd **twee oorzaken 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 de lichamelijke belasting. Hoe lang zit je in de vrachtwagen? Kun je je stoel goed instellen? Hoe lang sta je te werken? Met hoeveel man werken we? Wisselen we af? En wat zijn de andere werkzaamheden precies.

Bij het werken in en om de vrachtwagen wordt de belasting bepaald door:

- Duurbelasting. Bv. met name als je langdurig staand of zittend werkt.

Dus als we **de keuze** hebben is het belangrijk om bijvoorbeeld bij staand werk te **zorgen voor afwisseling**. Dat scheelt al veel fysieke belasting.

Maken we de juiste keuze??

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 staat? Hang je op één been of in je heup? Sta je vaak voorovergebogen?
- Stel je de stoel in van je vrachtwagen? Ook al kost het soms wat extra tijd?
- Spring je wel eens uit de wagen? Kan het ook anders?



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 interacties 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. En laat de goede voorbeelden een inspiratie zijn voor de 'twijfelaars'.

SHEET 6



Blessures en werken in en om de vrachtwagen

- Blessures kunnen ontstaan als je werkzaamheden te lang of te vaak achtereen doet
- Bijvoorbeeld door:
 - Verkeerde zithouding en geen goede ondersteuning in de vrachtwagen
 - Langdurig staand werk, zonder beweging tussendoor
 - Hangen naar één kant tijdens het langdurig staand werken
 - Springen uit de vrachtwagen



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. Bij zittend werk vooral risico op overbelasting van spieren in gewrichten, bijvoorbeeld schouder, rug, nek. Maar zelfs staand werk kan tot klachten leiden als je dit veel doet, niet let op je houding en vergeet af te wisselen.

Klachten kunnen ontstaan door o.a.:

- Verkeerde zithouding en geen goede ondersteuning in de vrachtwagen
- Langdurig staand werk, zonder beweging tussendoor
- Hangen naar één kant tijdens het langdurig staand werken

- Springen uit de vrachtwagen

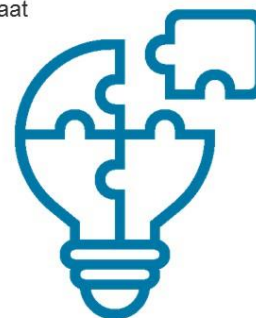
Je lichaam geeft signalen af die aan kunnen geven dat het werk te belastend is. Zorg dat je dit leert herkennen:

- 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, elleboog, 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).

SHEET 7

Blessures voorkomen

- Wat kan je hieraan doen?
 - ✓ Ken de instelling van je stoel en zorg voor een goede stoelinstelling
 - ✓ Wissel werkzaamheden af zodat je niet té lang in dezelfde houding zit of staat
 - ✓ Wees bewust van je houding
 - ✓ Geef jouw lichaam kans om te herstellen



Er zijn een paar tips waar je op kunt letten:

- Ken de instelling van je stoel en zorg voor een goede stoelinstelling
- Wissel werkzaamheden af zodat je niet té lang in dezelfde houding zit of staat
- Beweeg bewust je schouders en nek als je lang in dezelfde houding staat of zit
- Wees bewust van je houding
- Geef jouw lichaam kans om te herstellen

SHEET 8

 Wat speelt er bij ons?

- Maak samen een overzicht:
 - ✓ Welke belastende situaties zijn er bij werken in en om de vrachtwagen?
 - ✓ 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.

- **WAT ZIJN VOLGENS JULLIE DE MEEST BELASTENDE SITUATIES BIJ werken in en om de vrachtwagen** (waar komt dat veel voor?)
 - ➔ Schrijf op een flip over of andere lijst.
- **WÁT MAAKT DEZE SITUATIES BELASTEND?**
 - ➔ Denk aan motoriek (houding), tactiek (gebruik hulpmiddelen/slim werken) strategie (omstandigheden op locatie). Schrijf ook op de flip over
- **HOE KUNNEN WE DEZE BELASTING VERMINDEREN?**

Alle input is goed. Ga geen discussie aan. Als er goede suggesties komen voor verbeteringen, neem ze mee en bespreek ze verder in de organisatie hoe je dit kan oppakken.

SHEET 9

**Tips voor jouw stoelinstelling in 4 stappen**

- ✓ Stap 1: Stel de juiste zithoogte en zitafstand in
- ✓ Stap 2: Zorg dat de zitting voldoende steun geeft
- ✓ Stap 3: Stel de rugleuning en lendesteun in
- ✓ Stap 4: Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand



De instelling van de stoel is natuurlijk heel persoonlijk. Toch is niet elke houding die lekker voelt ook goed voor het lichaam. Daarom is het belangrijk je stoel goed in te stellen en er ook goed in te gaan zitten.

1. Stel de juiste zithoogte en –afstand in:
 - Afstand tot de pedalen: zorg dat je zonder weerstand de pedalen volledig in kunt trappen.
 - Zet de stoel op de juiste hoogte zodat de voeten plat op de grond kunnen staan zonder druk achterin de bovenbenen.
 - Je bovenbenen zijn horizontaal en de hoek tussen je bovenbenen en onderbenen is 90-120 graden.
2. Zorg dat de zitting voldoende steun geeft:
 - Je bovenbenen moeten voldoende ondersteund worden (minimaal tweederde van de totale lengte).
 - De bloedvaten in je knieholte worden niet afgekneld. Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moet ongeveer een vuist passen.
 - Stel de kanteling van de stoel eventueel iets afhankelijk in als je toch knelpunten voelt achterin je bovenbenen. Dit kun je ook proberen als je last hebt van slapende benen of regelmatig kramp in je benen hebt.
3. Stel de rugleuning en de lendensteunen goed in:
 - Zet de rugleuning heel iets naar achteren (95-115 graden) voor een optimale houding en ondersteuning van de rug.
 - Stel de lendensteun zo in dat er een gelijkmatige ondersteuning in de onderrug is die gelijk is met de natuurlijke kromming van de rug. Je moet de lendensteunen dus 'net' voelen.
4. Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand:
 - Zorg dat je de bovenkant van het stuur kunt bereiken met je pols zonder uit de stoel te komen.
 - Wanneer er gebruik gemaakt wordt van armsteunen, zorg dan dat de armen ontspannen op de armsteunen liggen zonder dat de schouders afhangen of juist omhoog geduwd worden..

Nog een paar zaken over de zithouding

- Het is slim je houding te variëren door regelmatig te gaan verzitten of de instelling iets aan te passen.
- Ga goed in de stoel zitten. Als de stoel goed is ingesteld, maar je 'hangt' onderuitgezakt in de stoel is de belasting op de rug nog steeds te hoog.
- Gebruik je pauzes om te bewegen en doe regelmatig wat rek- en strekoefeningen tussendoor.

SHEET 10 en 11

**Waar dient welke knop voor?**

1		7	
2		8	
4		9	
5		13	
6			

Weet iedereen eigenlijk waar al die knoppen voor zijn? We gaan zo in de praktijk kijken, maar eerst even een testje.

Laat iedereen maar eens opschrijven waar de genoemde knoppen voor zijn.
Als je doorklikt komen de juiste antwoorden in beeld

**Waar dient welke knop voor?**

1	Luchtvering	7	Rugleuning
2	Horizontale instelling stoel	8	Hoofdsteun
4	Hoogte instelling stoel	9	Lende steun
5	Diepte zitvlak	13	In- en uitstapknop
6	Kanteling gehele stoel		

SHEET 12

In- en Uitstappen
Instappen:

- ✓ Begin met het juiste been
- ✓ Houd 3 contactpunten
- ✓ Sla geen treden over

Uitstappen:

- ✓ Duw het stuur omhoog en laat de zitting zakken
- ✓ Draai achterwaarts uit de auto
- ✓ Spring nooit uit de auto



Ook dit zullen ze zo in de praktijk even testen. Bewust in- en uitstappen.

Dit zijn de aandachtspunten:

Bij instappen:

Afhankelijk van het aantal treden begin je met links of rechts. Zorg dat je boven zo uitkomt dat je rechter been in een keer doorgeschoven kan worden. Bij twee treden begin je dus met rechts, bij 3 treden begin je met links.

Belangrijkste bij uitstappen:

Stap achterwaarts uit, en spring **NOOIT** uit de cabine!

SHEET 13

Langdurig staand werken

- ✓ Werk vanuit een stabiele uitgangshouding
- ✓ Zoek naar ontspanning in je nek en schouders bij voorovergebogen werken. 'Rol' bewust een keer met je schouders voor ontspanning.
- ✓ Zoek afwisseling in je houding, maar de basis blijft stabiel
- ✓ Wanneer je een klus samen met een collega uitvoert: wissel de werkzaamheden met elkaar af



Langdurig staand werken wordt vaak onderschat. Het komt niet bij alle werkzaamheden voor. Als het wel voorkomt is het goed om dit nog te behandelen.

Langdurig staan kan belastend zijn voor rug, knieën en heupen. Dit heeft te maken met duurbelasting. Spieren zijn gemaakt om te bewegen. Wanneer je langdurig in dezelfde houding blijft staan, krijgen de spieren niet de kans om afvalstoffen af te voeren en zuurstofrijk bloed aan te voeren. Je gaat 'verzuren'. Probeer dus af en toe bewust wat te bewegen. Even een andere houding aan nemen of wat bewegen in de schouders is goed. Ga niet 'hangen in je heupen'. Dat is belastend voor je heupen en je rug. Neem als basis een stabiele uitgangshouding.

Wanneer je met twee personen werkt, kun je de werkzaamheden wellicht afwisselen. Dat geeft ook afwisseling in de belasting.

SHEET 14

Even oefenen in te praktijk



Pas toe wat je
gehoord hebt



Let op je
motoriek en tactiek



Deel je ideeën over
de bedrijfsstrategie

We gaan eens even wat gevoel krijgen bij datgene wat we besproken hebben. Ik wil graag samen met jullie wat verschillende situaties uitproberen. Hoe stel je de stoel in, hoe stap je in en uit je wagen en als je langdurig staat, hoe doe je dat dan?

Iedereen krijgt de kans om even te oefenen.

[ORGANISEER VAN TE VOREN WAT MATERIELEN DIE JE KAN GEBRUIKEN. ZO KAN JE SAMEN WAT OEFENEN IN DIT GEVAL DUS EEN VRACHTWAGEN OM MEE TE OEFENEN]

Het is leuk om ook echt wat te experimenteren op gebied van motoriek. Zorg dus dat je wat materialen hebt die de medewerkers kunnen gebruiken. Als het kan, is het leuk om echt wat het in- en uitstappen en de stoelinstelling te oefenen. Afhankelijk van hoe groot je groep is, kan iedereen het eens proberen

- Begin je bij instappen met rechts of links? Wat is het verschil?
- Hoe stel je de lendesteun goed in? En wat is de juiste afstand? En de juiste hoogte?
- Stap je op dezelfde wijze uit als dat je bent ingestapt (achterwaarts)?

SHEET 15



- ✓ Wees bewust van de risico's bij het werken in en om de wagen
- ✓ Zorg voor een goede stoelinstelling
- ✓ Voorkom springen uit de vrachtwagen
- ✓ Wissel af in werkzaamheden
- ✓ Oefen de juiste uitgangshouding en ontspan in je nek en schouders
- ✓ Krijg je klachten, bespreek dit met je leidinggevende of bedrijfsarts
- ✓ Heb je ideeën voor verbeteringen? Geef dit door aan je leidinggevende

fit & sterk aan het werk | toolbox fysieke belasting | In en om de vrachtwagen

www.orsima.nl

Als laatste nog even samenvattend:

- Ben je bewust van de risico's
- Neem tijd voor een goede voorbereiding
- Wissel werkzaamheden af, bespreek dit met collega's maar wissel zelf ook af als dat kan
- Oefen de technieken die we besproken hebben
- Laat weten als je klachten hebt
- En breng ideeën voor verbeteringen in.

Dank voor jullie aandacht.

**Bedankt
voor je
aandacht!****Toolbox Fysieke Belasting**
In en om de vrachtwagen