

Toelichting Toolboxpresentatie Fysieke Belasting Werken met slangen en koppelstukken

Toolbox Fysieke Belasting, Werken met slangen en koppelstukken

Duur: 20 minuten

Wat heb je nodig?

- PowerPointpresentatie
- Flip-over of papier om te noteren
- Presentielijst
- Materialen uit de praktijk om te demonstreren

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

Werken met slangen en koppelstukken



Welkom bij deze toolbox 'Fit & Sterk aan het Werk' gericht op **fysieke belasting**. Vandaag staat **het werken met slangen en koppelstukken** centraal. Zoals 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 voeren**.

kunnen voeren. Deze toolbox gaat over de **belasting bij het tillen, slepen en werken met slangen en koppelstukken**. Of de onverwachte belasting tijdens bijvoorbeeld terugslag.

Interactie

Voordat we gaan inzoomen op het werken met slangen en koppelstukken, 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 ?
- Wie heeft 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

De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Wat is het gewicht van een 5 meter slang met een dikte van 4 inch?



Ca. 8 kg



Ca. 16 kg



Ca. 21 kg

Het juiste antwoord is:

Antwoord C. Het gewicht van een zuigslang verschilt natuurlijk per type slang. Afhankelijk van de lengte, de dikte en het materiaal. Maar een 5 meter slang van 4 inch dik kan al snel meer dan 20 kg wegen. Dit is toch een serieus gewicht. Zeker als je deze vaak of langdurig moet verplaatsen

SHEET 3

De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Welk gewricht wordt het meeste belast tijdens deze werkzaamheden?



Rug / nek



Schouders



Knieën

**Het juiste antwoord is:**

Antwoord A. Wanneer je langdurig staat en veel naar beneden moet kijken geeft dit een extra belasting voor de nek. Veel mensen die langdurig staan gaan ook hangen naar links of rechts. Dit geeft weer een extra belasting voor de onderrug.

SHEET 4

Wat maakt werken met slangen en koppelstukken belastend?


Duurbelasting (bv. vasthouden)



Duurbelasting (bv. langdurig staan)



Piekbelasting (bv. tillen)



In de voorbereiding van onze werkzaamheden zijn we soms veel en lang aan het slepen met de slangen. Maar ook tijdens de uitvoering van het werk. Ook wanneer we de slangen vast moeten houden kan dat belastend zijn voor je lichaam. Een belastende houding gaat eigenlijk altijd onbewust. Je let niet op je houding of de manier van tillen. Pas als je last krijgt, ga je er misschien over nadenken. Toch is het goed om eens te kijken hoe we de bewegingen uitvoeren. Doen we het goed? Kunnen we misschien een hulpmiddel gebruiken en doen we dat voldoende? Of wat kan je samen met de collega doen?

Interactie

- Wie vindt het tillen en slepen met slangen zwaar?
- Hoe merk je dat?
- Wat zou de oorzaak zijn van deze belasting (zie ook oranje kader)
- Wat is het effect van je eigen houding?



In de basistoolbox werd gesproken over 4 oorzaken van fysieke belasting die door het werk zelf bepaald worden:

- **Piekbelasting** (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 met slangen en koppelstukken spelen piekbelasting en duurbelasting.

SHEET 5



Wat maakt werken met slangen en koppelstukken belastend?

HET SOORT WERK:

- ✓ Hoe wordt je lichaam belast:
piek, duur, trilling
- ✓ Werk je alleen of samen?
- ✓ Hoeveel lang sta je achter in
een bepaalde houding?

HOE JE HET UITVOERT:

- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Welke hulpmiddelen heb je en
gebruik je ze?
- ✓ Afwisselen van werkzaamheden
- ✓ Op tijd aangeven als je last hebt



Even samenvattend: zoals we in eerdere toolboxes 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 en de omstandigheden**, bepalen natuurlijk een heleboel. Ze hebben veel invloed op de lichamelijke belasting. Hoe lang ben je aan het werk? Moet je veel lopen of kan je dichtbij komen met de wagen? Hoe lang ben je staand aan het werk? Met hoeveel man werken we? Wisselen we af? En wat zijn de andere werkzaamheden precies.

Bij het werken met slangen en koppelstukken is er sprake van duurbelasting en piekbelasting:

- Duurbelasting. Bv. met name als je langdurig staand werkt. Of het langdurig lopen met slangen
- Piekbelasting. Bij het tillen van zware slangen of wanneer er terugslag ontstaat tijdens het werk met de slangen.

Dus als we **de keuze** hebben is het belangrijk om bijvoorbeeld bij staand werk te **zorgen voor afwisseling**. Of het **gebruik van hulpmiddelen**. Soms denken we dat we het beter even snel zelf

kunnen doen. Voor het lichaam is dat niet altijd slim. Letten op afwisseling en het gebruik van hulpmiddelen scheelt al veel fysieke belasting.

Maak jij 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?
 - Wanneer je moet tillen, doe je dat bewust? met een goede techniek? Pak je de koppelstukken altijd met dezelfde hand of wissel je af?



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 gaat 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



orsima Blessures en werken met slangen en koppelstukken

Blessures kunnen ontstaan als je werkzaamheden **te lang of te vaak** achtereen doet.

Bijvoorbeeld door:

- Het slepen van slangen.
- Geen gebruik maken van hijsmiddelen.
- Langdurig staand werk doen, zonder beweging tussendoor.
- Hangen naar één kant of voorovergebogen staan tijdens langdurig staand werken.
- De terugslag van slangen tijdens de werkzaamheden.
- Altijd met dezelfde voorkeurskant werken (links of rechts), niet afwisselen.



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 het verkeerd tillen is er vooral risico op overbelasting van spieren en gewrichten, bijvoorbeeld schouder, rug of knieën. 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.:

- Manieren van tillen of dragen van slangen en koppelstukken.
- Langdurig staand werk, zonder andere bewegingen tussendoor.
- Hangen naar één kant tijdens het langdurig staand werken.
- Terugslag van de slangen tijdens de werkzaamheden.

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 ontwikkelt (alsof een emmer voldruppelt). Geef dit dan aan zodat we er rekening meer kunnen houden.

SHEET 7

Blessures voorkomen

Wat kan je hieraan doen?

- ✓ Til slangen en koppelstukken met een juiste tiltechniek.
- ✓ Neem een goede stabiele uitgangshouding aan en wees alert op terugslag.
- ✓ Wissel werkzaamheden af zodat je niet té lang in dezelfde houding staat.
- ✓ Gebruik hulpmiddelen als deze beschikbaar zijn.
- ✓ Zorg dat je je bewust bent van je houding.
- ✓ Verdeel je werkzaamheden over je rechter en je linker lichaamshelft.
- ✓ Geef jouw lichaam de kans om te herstellen.



Er zijn een paar tips waar je op kan letten!

SHEET 8

Wat speelt er bij ons?

- Maak samen een overzicht:
 - ✓ Welke belastende situaties zijn er bij werken met slangen en koppelstukken?
 - ✓ Wat maakt het werk belastend?
 - ✓ Hoe kunnen we dat verminderen?



Het is goed om nog wat verder in te zoomen op onze eigen werkzaamheden. Ga in gesprek met de groep en schrijf de antwoorden op de flipover.

1. **WAT ZIJN VOLGENS JULLIE DE MEEST BELASTENDE SITUATIES met slangen en koppelstukken**
-> Schrijf op een flipover of andere lijst.
2. **WAÁT MAKEN DIE SITUATIES BELASTEND?**
-> Denk aan motoriek (houding), tactiek (gebruik hulpmiddelen/slim werken) strategie (omstandigheden op locatie). Schrijf ook op de flipover.
3. **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 verder in de organisatie hoe je dit kan oppakken.

SHEET 9

Tips voor in de praktijk

- ✓ Kijk hoe je het tillen kan voorkomen door gebruik van hulpmiddelen.
- ✓ Probeer zoveel mogelijk vanuit je heuphoogte te tillen.
- ✓ Til zware gewichten of lange slangen met 2 personen.
- ✓ Werk stabiel, niet gedraaid en met een korte afstand.
- ✓ Zorg voor afwisseling en neem op tijd pauze.
- ✓ Zorg voor een zo optimaal ingerichte werkplek met voldoende ruimte voor een goede houding.



Dus nogmaals de tips op een rij.

SHEET 10



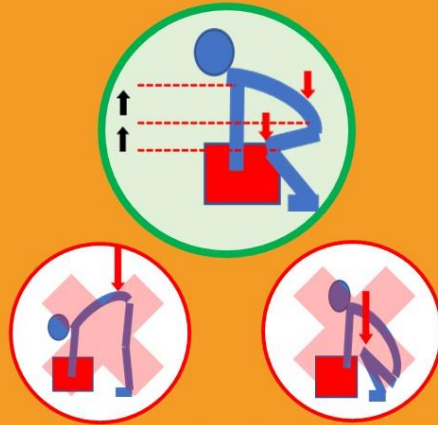
In de praktijk

- ✓ Basis houding en beweging:
 - ✓ Sta recht ervoor, niet draaien
 - ✓ Zorg dat je stabiel staat
 - ✓ Goed scharnieren
 - ✓ Korte afstand



Het tillen van (zware) materialen

- ✓ Op de juiste manier scharnieren
- ✓ Schouders boven de heupen
- ✓ Heupen boven de knieën



fit & sterk aan het werk | toolbox fysieke belasting | tillen van zware voorwerpen

www.orsima.nl

Het is interessant om eens te kijken **hoe** je je werk eigenlijk uitvoert. We doen namelijk erg veel op de automatische piloot: 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 uitgangshouding te werken. Dat zorgt vaak voor draaiing of op één been werken.

Laat een voorbeeld 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. Bij het tillen van slangen en koppelstukken zijn in de houding drie zaken essentieel:

- **Het voetenwerk** oftewel een goed stabiele uitgangshouding. Dit zie je ook bij heel veel sporten. Daar wordt echt getraind op voetenwerk of de uitgangshouding. Bij tennis, badminton, basketbal, voetbal maar ook bij veel vechtsporten is dat de basis. Voor het werken met slangen en koppelstukken is dit niet anders. Stevig staan is een belangrijke basis. Maar vooral ook mee stappen met het hele lichaam i.p.v. draaien met de rug is hierbij belangrijk
- **Recht voor je werk.** Dit is het tweede aspect. 'de neuzen dezelfde kant op' is een mooi hulpmiddel. Wanneer je je neus in dezelfde richting hebt staan als de neuzen van je schoenen heb je geen draaiing in de rug. Als je de neiging hebt om met je bovenlijf te gaan draaien, beweeg dan gewoon mee met je voeten
- **Kort bij werken.** Probeer altijd zo kort mogelijk bij het voorwerp te komen dat je gaat tillen. Dit scheelt veel kracht. Dit kan je doen door dichterbij te gaan staan of het voorwerp naar je toe te schuiven, kantelen of manoeuvreren. Wanneer je met z'n 2-en tilt is het wel belangrijk om dit goed af te stemmen.

Laat weer een voorbeeld zien van een goede en verkeerde houding.

Samen met de andere aandachtspunten van de vorige toolbox, kun je de optimale houding toepassen:

- **Goed scharnieren** (bukken) door je knieën, heupen én rug.
- **Let altijd op dat je schouders boven je heupen blijven en je heupen boven je knieën tijdens het tillen.**

SHEET 11

**Tips voor langdurig staand werken**

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



fit & sterk aan het werk | toolbox fysieke belasting | werken met slangen en koppelstukken

www.orsima.nl

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 kan je de werkzaamheden **wellicht afwisselen**. Dat geeft ook afwisseling in de belasting.

SHEET 12

**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. Wat is het effect van goed voetenwerk en instabiel staan. Wat gebeurt er in je lichaam wanneer je niet mee stapt en gedraaid til of wanneer je ver van je af tilt. Iedereen krijgt de kans om even te oefenen

Organiseer van te voren wat materialen 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 gebruiken. Als het kan, is het leuk om echt wat spuitwerk na te bootsen:

- Wat voor verschil voel je als je recht voor je of met een gedraaide rug werkt?
- Voel het verschil tussen het dicht bij of ver van je af tillen
- Voel het verschil tussen het werken op een stabiele manier (schouderbreedte staan) of instabiel (op 1 been)

SHEET 13

- ✓ Wees je bewust van de risico's bij het werken met slangen en koppelstukken.
- ✓ Neem de tijd voor een goede voorbereiding en gebruik hulpmiddelen.
- ✓ Wissel je werkzaamheden af.
- ✓ Oefen de juiste uitgangshouding en ontspan je nek en schouders.
- ✓ Krijg je klachten? Bespreek dit altijd direct met je leidinggevende of bedrijfsarts.
- ✓ Heb je ideeën voor verbeteringen? Geef dit door bij je leidinggevende(n).



Als laatste nog even samenvattend!

Sheet 14**Bedankt
voor je
aandacht!****Toolbox Fysieke Belasting**
Werken met slangen en koppelstukken

Dank voor jullie aandacht.