

Hand-armtrillingen

- Inleiding
- Hoe wordt u blootgesteld aan hand-armtrillingen?
- Wat zijn de gevolgen?
- Welke beroepen hebben te maken met hand-armtrillingen?
- Wat zegt de wet?
- Wat kunt u doen?

Inleiding

Ongeveer 25.000 werknemers in de bouwnijverheid hebben te maken met hand-armtrillingen. De trillingen komen binnen via de handen en worden doorgegeven aan polsen, armen en schouders. Als de blootstelling langere tijd duurt, neemt de kans op gezondheidsschade toe. Dat is ook het geval als het aantal trillingen toeneemt.

Hoe wordt u blootgesteld aan hand-armtrillingen?

U heeft vooral te maken met hand-armtrillingen als u stotend handgereedschap bedient, zoals sloophamers en trilstampers. Ook bij gebruik van ander trillend handgereedschap (bijvoorbeeld boor-, schuur-, slijp- en polijstgereedschap) krijgt u te maken met hand-armtrillingen.

De kans op klachten neemt toe door:

- hoge trillingsniveaus;
- lange werktijden;
- koude en vochtige omgeving;
- lawaai;
- hard moeten knijpen in trillend handgereedschap;
- roken.

Wat zijn de gevolgen?

Van hand-armtrillingen kunt u witte en/of dode vingers krijgen en gewrichtsklachten in uw handen en armen. Al deze klachten samen worden het hand-armvibratiesyndroom genoemd. De klachten en symptomen hoeven overigens niet tegelijk voor te komen.

Witte vingers kunt u herkennen aan het aanvalsgewijs wit worden van de vingerkootjes. Dit komt doordat er minder bloed naar de vingers wordt toegevoerd. Als gevolg daarvan wordt de huid bleek en gaan de vingers pijn doen. *'Dode' vingers* beginnen meestal met tintelingen en een 'doof' gevoel in de vingers. Dit kan in ernstigere gevallen overgaan in gevoelloosheid en verlies van handvaardigheid. Hierdoor is het moeilijker om gereedschap vast te houden. Zwaarder slag- en stootgereedschap kan zorgen voor vervroegde slijtage van het pols-, elleboog- en schoudergewricht.

Daarnaast zijn er gezondheidsklachten als:

- vermoeidheid;
- prikkelbaarheid;
- slaapstoornissen.

Welke beroepen hebben te maken met hand-armtrillingen?

Blootstelling aan hand-armtrillingen komt vooral voor bij:

- slopers, koppensnellers;
- straatmakers, spoor-, kabel- en buizenleggers;
- betontimmerlieden, vloerenleggers;
- voegers, natuursteenbewerkers, terrazzowerkers, timmermannen.

Wat zegt de wet?

In de wet zijn grenzen vastgelegd voor de mate waarin u als werknemer mag worden blootgesteld aan hand-armtrillingen (de zogenoemde wettelijke actie- en grenswaarde). Informatie daarover moet u van uw werkgever krijgen. Uw werkgever moet:

- aangeven hoe het met de huidige werksituatie is gesteld;
- aangeven welke gezondheidsschade bepaalde arbeidsmiddelen kunnen veroorzaken en welke maatregelen zijn getroffen om de trillingsniveaus te verlagen;
- instructie geven over veilige werkmethoden waarmee u de risico's van blootstelling aan trillingen tot een minimum kunt beperken.

Wat kunt u doen?

Samen met uw werkgever kunt u de kans op klachten verkleinen door het nemen van een aantal maatregelen, zoals:

- zorg dat u warm bent aangekleed en draag handschoenen (kou vergroot de kans op klachten);
- probeer zoveel mogelijk een ontspannen werkhouding aan te nemen. Als u harder moet knijpen om het gereedschap te bedienen, is de trillingsoverdracht op handen en armen groter;
- gebruik gereedschap alleen voor de werkzaamheden waarvoor ze daadwerkelijk gemaakt zijn. Een verkeerd gekozen werktuig of gereedschap in slechte staat kan leiden tot een extra belasting bij het bedienen en een onnodig hoog trillingsniveau;
- let op goed onderhoud van het gereedschap, bijvoorbeeld het scherp houden van beitels van snij-, hak- of bikgereedschap en het goed balanceren van roterende delen;
- werk bij voorkeur met trillend gereedschap niet in lawaai, hierdoor kunnen gewrichtsklachten namelijk erger worden. Als dat niet mogelijk is, probeer dan uw werkzaamheden zoveel mogelijk af te wisselen met andere werkzaamheden;
- rook niet tijdens het gebruik van trillend gereedschap. Roken werkt vaatvernauwend (de bloedtoevoer naar de vingers neemt af); in combinatie met trillend gereedschap vergroot het de kans op klachten;
- maak gebruik van uw recht op een PAGO (meer informatie over het PAGO vindt u bij het onderdeel medische keuringen op deze website).