
Lichaamstrillingen

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

Inleiding

Ruim 12.000 werknemers in de bouwnijverheid hebben te maken met lichaamstrillingen. De trillingen en schokken komen binnen via de voeten of het zitvlak. Naarmate u langere tijd en aan intensievere trillingen en schokken wordt blootgesteld, neemt de kans op gezondheidsschade toe.

Hoe wordt u blootgesteld aan lichaamstrillingen?

U heeft vooral te maken met trillingen en schokken als u op een machine rijdt, bijvoorbeeld een grondverzetmachine, vorkheftruck of een kraan. De kans op klachten neemt toe door:

- te snel rijden over een slechte ondergrond;
- een bestuurdersstoel in slechte staat of verkeerd ingesteld;
- een slechte zithouding tijdens het rijden;
- een slecht zicht, waardoor u als bestuurder moet draaien en strekken;
- andere activiteiten die zwaar zijn voor uw rug, zoals het tillen of dragen van zware lasten;
- een slechte lichamelijke conditie.

Wat zijn de gevolgen?

Van lichaamstrillingen en -schokken:

- kunt u lage rugklachten en rugaandoeningen (zoals een hernia) krijgen;
- kunt u vermoeid raken;
- kunt u maagklachten krijgen;
- kan uw prestatievermogen afnemen;
- kan het gebeuren dat u op het moment van blootstelling minder ziet en dat uw coördinatie slechter is.

In ernstige gevallen kunt u zelfs arbeidsongeschikt raken voor werk waarbij blootstelling aan trillingen en schokken plaatsvindt of voor werk met matige of zware rugbelasting.

Welke beroepen hebben te maken met lichaamstrillingen?

Blootstelling aan lichaamstrillingen komt vooral voor bij:

- grondverzetmachinisten
 - chauffeurs van kippers, dumpers en betonmolens
 - baggeraars
-

-
- machinisten van mobiele kranen
 - bedieners van asfalteermachines.

Wat zegt de wet?

In de wet zijn grenzen vastgelegd voor de mate waarin u als werknemer mag worden blootgesteld aan lichaamstrillingen (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 rugklachten verkleinen door het nemen van een aantal maatregelen:

- verlaag uw rijsnelheid en rij rustig en ontspannen;
- zorg dat uw stoel goed staat ingesteld: let erop dat u uw voeten zonder moeite kunt verplaatsen van de ene naar de andere pedaal; stel de rugleuning van uw stoel in terwijl u op de stoel zit; stel een mechanisch afgeveerde stoel in op uw lichaamsgewicht;
- let op uw zithouding: zorg ervoor dat uw rug tegen de achterleuning van de stoel wordt gedrukt en dat uw schouders ontspannen naar beneden hangen; zit niet te lang in dezelfde houding; probeer af en toe wat strekoefeningen te doen en las voldoende pauzes in;
- zorg dat u altijd goed zicht hebt. Als dat niet het geval is, geef dat dan door aan uw werkgever zodat u samen met hem het probleem kunt oplossen;
- zorg dat u zware lasten altijd op de juiste manier draagt en tilt: houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam. Til nooit meer dan 25 kilo in uw eentje; als een last zwaarder is, gebruik dan hulpmiddelen of vraag een collega om u te helpen;
- zorg voor een goede lichamelijke conditie, daarmee loopt u minder risico op het krijgen van rugklachten;
- maak gebruik van uw recht op een PAGO (meer informatie over het PAGO vindt u bij het onderdeel medische keuringen op deze website).