

Lichamelijke belasting

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

Inleiding

Werken in de bouwnijverheid vraagt veel van uw lichaam. Denk bijvoorbeeld aan het dag in, dag uit tillen van zware materialen, langdurig staan, bukken en knielen. Als u te veel van uw lichaam vraagt, kan dat leiden tot klachten.

Hoe wordt u blootgesteld aan lichamelijke belasting?

Diverse werkzaamheden zijn zwaar voor uw lichaam en vormen een risico op overbelasting, te weten:

- tillen (bijvoorbeeld het tillen van zware blokken);
- dragen (bijvoorbeeld het lopen met steigerelementen);
- duwen en trekken (bijvoorbeeld het trekken aan een kubel);
- ongunstige werkhoudingen (bijvoorbeeld gedraaid, gehurkt, geknield, gebogen, langdurig staan);
- steeds dezelfde bewegingen/krachten (bijvoorbeeld handmatig schroeven indraaien, timmeren)..

Ook trillingen en schokken (bijvoorbeeld bij het werken met trillend gereedschap als een slijpmachine) en kou en vocht (koude spieren zijn kwetsbaarder voor overbelasting dan warme spieren) vormen een risico.

Factoren die de totale lichamelijke belasting en daarmee de kans op klachten kunnen versterken, zijn:

- gladde ondergrond: daardoor wordt het werk zwaarder en onveiliger;
 - obstakels: daardoor wordt de bewegingsvrijheid belemmerd;
 - tocht en kou: kunnen leiden tot afkoeling en tot minder soepele spieren (het werk wordt zwaarder, de krachten minder);
 - gedrag van de werknemer: vaak wordt onder tijdsdruk of uit 'stoerheid' gekozen voor onjuiste en risicovolle handelingen (bijvoorbeeld twee blokken van 20 kg in één keer tillen omdat dat sneller gaat).
-

Wat zijn de gevolgen?

Als uw lichaam overbelast raakt door het werk, kunt u bijvoorbeeld nek-, schouder- en rugklachten krijgen. Deze klachten leiden vaak tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Bijna de helft van het ziekteverzuim in de bouwnijverheid wordt door deze klachten veroorzaakt.

Welke beroepen hebben te maken met lichamelijke belasting?

Bijna alle beroepen in de bouwnijverheid hebben met lichamelijke belasting te maken en daarmee met klachten. Om een paar voorbeelden te noemen:

- straatmakers hebben veel rugklachten, net als metselaars, kabel- en buizenleggers, machinisten van mobiele kranen en timmermannen;
- betonstaalvlechters hebben veel rugklachten en klachten aan de onderste ledematen (knieën en benen);
- steigerbouwers en stukadoors hebben veel rugklachten en klachten aan de bovenste ledematen (armen, schouders, nek);
- voegers hebben vaak rugklachten en ook veel klachten over de bovenste en onderste ledematen.

Wat zegt de wet?

Volgens de wet (Beleidsregel 5.3-1 Tillen op bouwplaatsen) moet u tillen met de hand zoveel mogelijk vermijden. Als u moet tillen, dan mag dat nooit meer dan 25 kg in uw eentje zijn. Het maximale gewicht dat door twee personen samen mag worden getild is 50 kg. Let op: dit geldt alleen als de ruimte groot genoeg is om ook op een goede manier te kunnen tillen. Als het gewicht zwaarder is, moeten hulpmiddelen worden ingezet.

CAO

Ook in de verschillende CAO's zijn bepalingen opgenomen over lichamelijke belasting:

- CAO voor de Bouwnijverheid: artikel 70a, lid 7, 8, 16, 17, 21 en 23; artikel 70b, lid 6; art. 73, lid 1 en 5;
- CAO Afbouw: art. 57 lid 1, 3, 4 en 5;
- CAO voor het Schilders-, afwerkings- en glaszetbedrijf: art. 56 lid 3 en 4.

U vindt de CAO's en bijbehorende artikelen op www.overheid.nl (selecteer 'Officiële publicaties', vervolgens 'Algemeen verbindendverklaringen van CAO's' en zoek op de titel van de betreffende CAO).

Wat kunt u doen?

Samen met uw werkgever kunt u de kans op nek, rug-, arm- en beenklachten verkleinen door het nemen van een aantal maatregelen, zoals:

- gebruik zo veel mogelijk hulpmiddelen; buk en til niet onnodig;
- til niet te veel ineens, vraag uw collega's om hulp bij zware en grote voorwerpen;

- til nooit meer dan 25 kg per keer. Als u vaak moet tillen, is het verstandig om minder dan 25 kg te tillen;
- let op uw houding bij het tillen: til niet met gedraaide rug, ga recht voor de last staan en laat uw voeten het draaiwerk doen. Houd de last zo dicht mogelijk tegen uw lichaam en voorkom dat u ver moet reiken;
- beperk uw tilhoogte; til zo veel mogelijk tussen heup- en ellebooghoogte;
- voorkom knielen zoveel mogelijk, dat kan bijvoorbeeld door de werkhoogte aan te passen;
- werk niet met uw armen boven schouderhoogte;
- zorg voor afwisseling in uw werkhouding en las pauzes in;
- zorg voor een goede conditie;
- bespreek lichamelijke belasting in het werkoverleg/toolboxmeeting. Problemen kunnen zo snel worden besproken en opgelost;
- maak gebruik van uw recht op een PAGO (meer informatie over het PAGO vindt u bij het onderdeel medische keuringen op deze website).