

“Voorkomen van rugklachten”

In dit nummer:

1. Inleiding.
2. Risico's
3. Statische en dynamische belasting
4. Tillen en dragen van lasten
5. Algemene veiligheidsregels



1. Inleiding

Rugklachten ontstaan door éénmalig tillen van een te zware last of gedurende lange tijd bloot te hebben gestaan aan een te hoge til belasting.

Het is van belang om medewerkers bekend te maken met een juiste wijze van tillen en dragen van lasten om rugklachten te voorkomen.



2. Risico's

Overmatige fysieke belasting kan aandoeningen van het bewegingsapparaat veroorzaken. Rugklachten komen het meest voor in technische beroepen.

Te grote fysieke belasting kan aanleiding zijn voor het ontstaan van ongevallen. De pijn en het ongemak kunnen zo groot worden, dat men een object niet meer kan vasthouden. Dit kan leiden tot struikelen, vallen, uitglijden en/of getroffen worden door vallende voorwerpen



“Voorkomen van rugklachten”

3. Statische en dynamische belasting

Door overbelasting kan beschadiging van delen van de rug optreden. De bewegingen van de wervelkolom (draaien, buigen, strekken etc.) worden veroorzaakt door werking van de spieren. Een overbelasting van de rug kan ontstaan door te hoge statische of dynamische belasting van de spieren.

We spreken van statische belasting van spieren als men gedurende langere tijd één bepaalde houding moet aanhouden.

Er is sprake van dynamische belasting van de spieren als het lichaam in beweging is. Voorbeelden hiervan zijn tillen of verplaatsen van lasten. Overbelasting van de rug kan leiden tot verschillende soorten rugaandoeningen.



4. Tillen en dragen van lasten

Vanuit gezondheidsoogpunt wordt 25 kg als maximale waarde genoemd onder normale omstandigheden. Normale omstandigheden zijn:

- ◆ De last bevindt zich recht voor de tiller
- ◆ De last bevindt zich, horizontaal gezien, maximaal 25 cm van de tiller
- ◆ De last staat op een hoogte van 75 cm
- ◆ De last wordt maximaal 25 cm omhoog getild
- ◆ Er wordt maximaal 1 keer per 5 minuten getild.
- ◆ Een last van 25 tot 50 kg mag door twee personen handmatig worden getild. Men dient er dan wel voor te zorgen, dat één van de twee personen aanwijzingen geeft, zodat men tegelijkertijd tilt.



5. Algemene veiligheidsregels

Om rugklachten te voorkomen, dient men zich te houden aan de volgende veiligheidsregels voor het tillen en/of dragen van lasten:

- ◆ Til met gebogen knieën en gestrekte rug. Op deze manier worden de beenspieren belast in plaats van de rugspieren.
- ◆ Houdt het gewicht zo dicht mogelijk bij uw lichaam.
- ◆ Zorg ervoor dat uw lichaam in evenwicht is voordat u gaat tillen. De voeten dienen licht te worden gespreid, de ene voet iets voor de andere.
- ◆ Zet handmatig te verplaatsen materialen zoveel mogelijk op een verhoging van 50 tot 75 cm.
- ◆ Probeer vooraf het te tillen gewicht zo goed mogelijk in te schatten.
- ◆ Beperk de afstand waarover getild dient te worden.
- ◆ Is iets te zwaar of erg onhandig van vorm, til dan met twee personen
- ◆ Maak bij het tillen of verplaatsen van lasten zoveel mogelijk gebruik van hulpmiddelen zoals een steekwagen, hijsmiddelen of vorkheftruck.

