

# Gerichte aanpak om lijf te sparen

**Ieder jaar tellen we 113.000 nieuwe werknemers met een beroepsziekte die veroorzaakt wordt door een te hoge lichamelijke belasting tijdens het werk. TNO zette alle cijfers en feiten op een rijtje in een uitgebreid rapport en factsheet. Erin staan ook veel aanknopingspunten voor een effectieve aanpak van fysieke belasting.**

**Eveline Janse**

**E**en blik op de cijfers van de afgelopen jaren laat zien dat er helaas weinig vooruitgang is geboekt in de aanpak van fysieke belasting op het werk. Twee op de vijf werknemers in Nederland hebben te maken met fysiek belastend werk, zoals tillen, duwen, trekken, repeterende handelingen en werken in ongunstige werkhoudingen, waaronder ook beeldschermwerk valt. Van alle werkgerelateerde verzuimdagen in

Nederland is bijna een kwart te wijten aan fysiek belastend werk. Naar schatting hebben zo'n 460.000 mensen een beroepsziekte aan het bewegingsapparaat.

Misschien niet heel verrassend, maar in de sectoren landbouw, industrie, bouw, vervoer en zorg komt fysiek belastend werk het meeste voor. Opvallender is dat het probleem zich voordoet bij zowel jong als oud: jonge werknemers (tot 25 jaar) hebben het vaakst te maken met

fysiek belastend werk en verzuimen het meest vanwege fysieke belasting, maar oudere werknemers hebben een hogere kans op klachten of een beroepsziekte aan het bewegingsapparaat en verzuim door deze klachten.

## **Primair proces gaat voor**

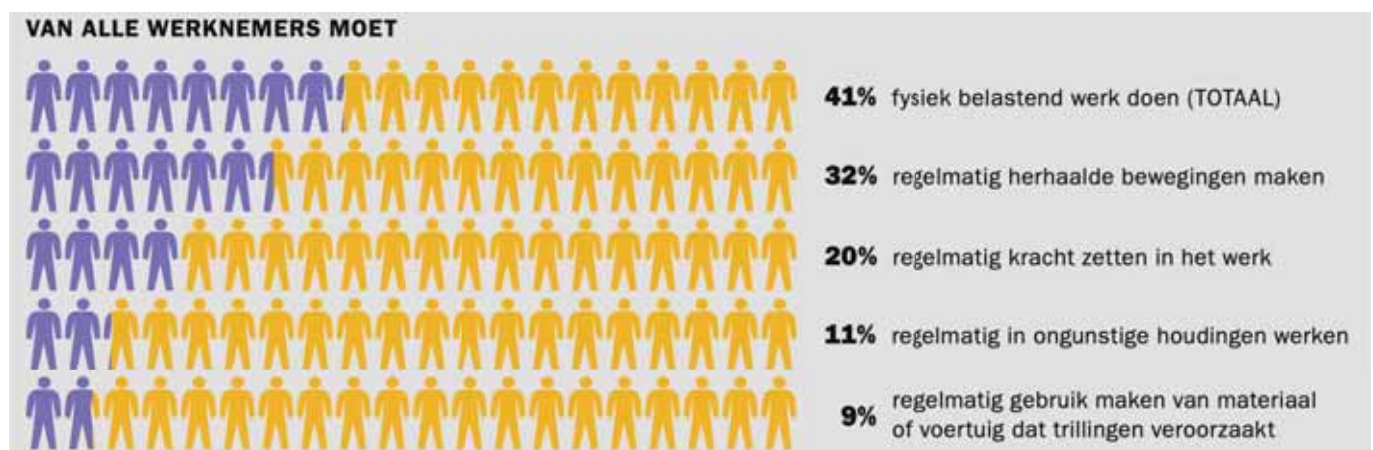
Bedrijven die zeggen dat ze te maken hebben met risico's door fysieke belasting hebben relatief vaak een RI&E uitgevoerd, een plan van aanpak opgesteld en maatregelen ingevoerd. Maar ze geven ook aan dat het primaire proces voorgaat en dat het kosten/batenplaatje een belangrijke rol speelt.

De borging en evaluatie van maatregelen is minder vaak geregeld en dat blijkt dan ook een struikelblok voor de effectiviteit van de maatregelen. Werkgevers geven aan dat werknemers onvoldoende gebruik maken van de maatregelen.

De basis ligt er deels wel, maar de uitvoering in de praktijk laat nog te wensen over.

## **Wat werkt wel?**

TNO onderzocht wat bedrijven kunnen doen om de fysieke belasting te verlagen. De inzet



Bron: Factsheet Fysieke Arbeidsbelasting 2020 (TNO)

## Merford Cabins: ergonomie in de praktijk

Merford Cabins, onderdeel van Metagro, maakt cabines voor allerlei soorten kranen en speciale voertuigen. Toen het bedrijf ging verhuizen en de nieuwe hallen opnieuw moesten worden ingericht, werd direct de mogelijkheid aangegrepen om het eigen werkproces eens kritisch te bekijken.

In het bestaande werkproces kwam veel fysieke belasting voor. De cabines, de inrichting en de ergonomische stoelen die erin worden geplaatst, bestaan voor een groot deel uit staal. Onderdelen kunnen zomaar dertig tot veertig kilo wegen en meerdere keren per dag worden getild of verplaatst.

Een deel van de werkzaamheden werd uitgevoerd terwijl de onderdelen al in de krappe cabine waren geplaatst. Hierdoor was er weinig bewegingsruimte en werd er in ongunstige houdingen gewerkt, zowel aan de stoel als aan de cabine zelf. Zo moest de zware hals waar de stoel aan komt te hangen in de cabine worden gemonteerd. Vervolgens moest de onderkant van de stoel nog in de hangende hals worden geplaatst. Hiervoor waren meerdere medewerkers nodig die de zware onderdelen optilden en daarnaast een monteur die alles vastzette: drie man in een ruimte van enkele vierkante meters.

### Verbetering in beeld

Er is actief gezocht naar verbeteringen in zowel het proces als op het vlak van veiligheid en gezondheid van werknemers. Om verbetermogelijkheden in beeld te brengen, werd het complete assemblageproces van de cabines in kaart gebracht. Op deze manier werden knelpunten



Foto: Metagro

zichtbaar en konden deze worden besproken. Zo werd al snel de vraag gesteld waarom zo'n groot deel van de werkzaamheden in de krappe cabine worden uitgevoerd. De eerste reactie was dat dit niet anders kon, omdat de ramen al in de cabine worden geplaatst en de stoel er daarna niet meer in kan. Maar het zet toch aan tot denken. Kunnen die ramen niet in een later stadium worden geplaatst, zodat de assemblage van de stoel buiten de cabine kan plaatsvinden?

Dat blijkt te kunnen, maar daarvoor moeten er wel aanpassingen komen. Daarbij zijn al vanaf het eerste stadium medewerkers van de werkvloer betrokken. Zij hebben in groepjes de specifieke werkzaamheden bekeken en gesproken over aanpassingen die het werk zouden kunnen verlichten en het proces verbeteren. Door de medewerkers erbij te betrekken is direct gewerkt aan draagvlak voor de aanpassingen. Het

proces werd ondersteund door visualisaties te maken van de voorgestelde oplossingen.

### Snel terugverdiend

Het complete werkproces is op deze manier kritisch bekeken en daar zijn aanzienlijke verbeteringen uit voortgekomen. Doordat er ook procesoptimalisaties zijn doorgevoerd, zijn de investeringskosten binnen een jaar terugverdiend. Tip van Ruud Rhemrev, mechanical engineer bij Metagro: "Luister goed naar wat wordt verteld: waar zitten de problemen precies? Daar komen de beste oplossingen uit."

Op [www.fysiekebelasting.tno.nl/praktijkvoorbeelden](http://www.fysiekebelasting.tno.nl/praktijkvoorbeelden) kun je meer lezen over de aanpak en verbeteringen bij Metagro. Op deze pagina vind je nog meer voorbeelden uit verschillende sectoren en voor verschillende risico's, ieder met een kosten-batenanalyse.

van til- en transporthulpmiddelen, herontwerp van het werkproces, het optimaliseren van de werkhogte en het verminderen van het tilgewicht blijken relatief effectieve maatregelen, zowel op basis van literatuur als ervaringen uit de praktijk. Ook extra pauzes helpen om klachten te verminderen. Adviseurs geven daarnaast

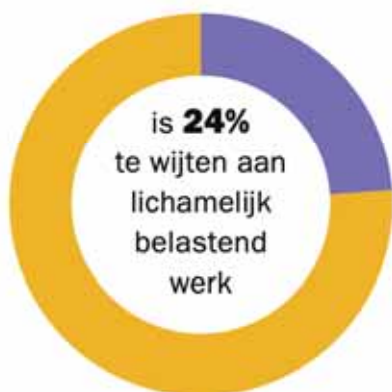
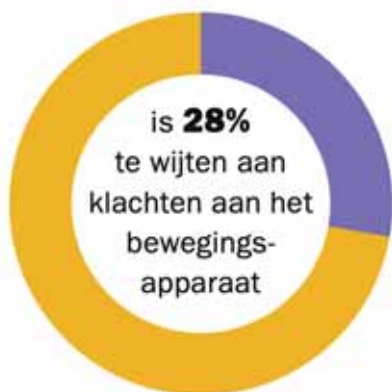
aan dat taakrotatie tussen zwaardere en minder zware taken in de praktijk ook goed kan werken.

Dit zijn allemaal technische en organisatorische maatregelen, wat aansluit bij de arbeidshygiënische strategie. Losse persoonsgerichte maatregelen, zoals voorlichting, tiltraining en gebruik

van verend materiaal, blijken niet zo effectief. Een uitzondering daarop is training van de spierkracht en flexibiliteit; dat vermindert de kans op lichamelijke klachten.

Een belangrijke succesfactor voor de aanpak van fysieke belasting is de aansluiting van maatregelen op de situatie in het bedrijf. Daarvoor is

## VAN ALLE WERKGERELATEERDE VERZUIMDAGEN:



Bron: Factsheet Fysieke Arbeidsbelasting 2020 (TNO)

het allereerst nodig om goed inzicht te krijgen in de verschillende taken in het werk (taakanalyse) en de risicofactoren binnen die taken (tilen, werkhoudingen, repeterend werk etc.) via een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Is er sprake van een risico? En welke factoren dragen het meeste bij aan het risico? Is dat bijvoorbeeld de frequentie waarmee getild wordt, de duur van een werkhouding of de ondergrond bij het duwen van karren? Pas als deze factoren

goed in kaart zijn gebracht, kan een passende en effectieve oplossing gekozen worden. Voor het in kaart brengen van de risico's kun je gebruik maken van de risicobeoordelingsinstrumenten van TNO ([www.fysiekebelasting.tno.nl/instrumenten](http://www.fysiekebelasting.tno.nl/instrumenten)).

### Een brede aanpak

Het nemen van maatregelen die goed aansluiten op het risico is stap één, maar een goede implementatiestrategie is belangrijk om te zorgen dat ze in de praktijk ook worden uitgevoerd. Dat vraagt om een brede aanpak, gericht op het creëren van draagvlak bij alle betrokkenen, voorlichting en instructies over de werking en het belang van de maatregel, en borging in de dagelijkse praktijk.

Gezond en veilig werken moet niet meer dan logisch zijn in het bedrijf. Een participatieve aanpak, waarbij werknemers meedenken over oplossingen, helpt voor de motivatie en het draagvlak van maatregelen. Bovendien worden weerstanden zo sneller duidelijk en kunnen die worden weggenomen. Het kan ook helpen om werknemers de verschillen te laten ervaren tussen werkmethodes. Een belangrijke rol is weggelegd voor leidinggevenden. Als leidinggevenden en collega's het goede voorbeeld geven, helpt dat om gezond werken tot de norm te maken. Als zij positief zijn over de gezonde werkwijze, dan kan dat ook bijdragen om collega's ook mee te krijgen. Zij kunnen fysieke belasting bespreekbaar maken en medewerkers aanmoedigen om probleempunten te melden en zelf oplossingen aan te dragen. Kies daarvoor een enthousiaste subgroep, die een positieve sfeer rondom de veranderingen kan creëren.


## AANDACHTSPUNTEN AANPAK FYSIEKE BELASTING

1. Weet welke factoren de fysieke belasting veroorzaken (RI&E).
2. Zorg dat maatregelen aansluiten bij de specifieke problematiek.
3. Betrek medewerkers bij het vinden van oplossingen.
4. Laat leidinggevenden het goede voorbeeld geven.
5. Sluit aan bij actuele thema's.
6. Maak gezond en veilig werken tot de norm.
7. Zorg voor structurele aandacht voor fysieke belasting.
8. Pak ook psychosociale factoren zoals werkdruk aan.

## Belangrijke succesfactor voor de aanpak van fysieke belasting is de aansluiting op de situatie in het bedrijf

Uiteraard moeten er voldoende, goede hulpmiddelen zijn, zodat men niet misgrijpt. Tot slot is het belangrijk dat medewerkers getraind worden in het juiste gebruik van de hulpmiddelen. Aanpak van fysieke belasting is succesvoller als er aansluiting wordt gevonden op actuele thema's binnen het bedrijf. Denk aan onderwerpen zoals duurzame inzetbaarheid, een hoog verloop en krapte op de arbeidsmarkt of nieuwe technologieën zoals robotisering. Staat er een verhuizing op stapel? Ook dat is een perfect moment om gelijk het werkproces onder de loep te nemen en looproutes, inrichting van werkplekken en dergelijke aan te pakken. Meer tips voor de implementatie en borging van maatregelen zijn te vinden in de Wegwijzer fysieke belasting ([www.fysiekebelasting.tno.nl/wegwijzer-fysieke-belasting](http://www.fysiekebelasting.tno.nl/wegwijzer-fysieke-belasting)).

### Werkdruk belemmering

Wellicht een vreemde eend in de bijt, maar uit onderzoek blijkt dat een hoge werkdruk een belemmering vormt voor gezond gedrag van werknemers. Hulpmiddelen blijven in de hoek staan: in de haast tillen we toch maar even snel met de hand om door te kunnen. Bovendien spelen werkdruk en andere psychosociale factoren zoals autonomie en sociale steun van collega's en leidinggevende een rol bij het ontstaan van fysieke klachten, met name bij beeldschermwerk. Daarom horen ook deze psychosociale factoren een plek te krijgen in de bredere aanpak van fysieke belasting. 

Het TNO-rapport 'Preventie beroepsziekten door fysieke belasting' en de factsheet zijn te downloaden via [www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/preventie-beroepsziekten-door-fysieke-belasting-rapport-en-factsheet](http://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/preventie-beroepsziekten-door-fysieke-belasting-rapport-en-factsheet).