


Tillen, bukken, duwen, trekken en dragen?

Weet hoe het moet en voorkom fysiek leed

Goed zorgen voor medewerkers en leerlingen betekent onder andere elke vier jaar de verplichte RI&E uitvoeren en daarna gericht maatregelen treffen. Lang niet altijd gaat dat om kostbare, ingewikkelde maatregelen. Soms levert een eenvoudige ingreep al veel op.

 Lilian Rippe

Het Vervangingsfonds heeft een Top 5 opgesteld (zie kader) van de meest gescoorde aandachtspunten uit de RI&E. Op de tweede plaats van die Top 5: 'Medewerkers ontvangen niet met enige regelmaat voorlichting over de juiste werkhouding'. Met name leerkrachten in de onderbouw, conciërges en onderwijsondersteunend personeel lopen risico als het om fysieke belasting gaat. Zij hebben bij hun werk veel te maken met tillen, bukken, dragen, duwen en trekken. Doen ze dat niet op de juiste wijze, dan kan de fysieke belasting leiden tot vermoeidheid, klachten aan het bewegingsapparaat (spieren, pezen, gewrichten) en ziekteverzuim. Reden genoeg voor een schoolbestuur om aandacht te hebben voor een gezonde werkhouding. Goede voorlichting aan betreffende medewerkers kan al veel betekenen.

MEDEWERKERS ONDERBOUW

Wat kan er misgaan?

Medewerkers in de onderbouw zijn voortdurend in de weer met kleine kinderen. Ze ontkomen niet aan regelmatig bukken en tillen. Het is oppassen geblazen bij de verzorging van de kinderen en het opruimen van zwaar speelgoed. Het verschil in hoogte vraagt om specifieke tiltechnieken. Niet op de juiste wijze tillen, kan leiden tot rug- en schouderklachten, soms tot verzuim en bij herhaalde belasting zelfs tot arbeidsongeschiktheid. Ook lang in dezelfde houding staan of zitten en veelvuldig bukken of hurken zijn risicovolle werkhoudingen. Ze kunnen vermoeidheid en gezondheidsproblemen veroorzaken.

Tillen

Het risico op fysieke klachten hangt af van het gewicht van het kind of voorwerp, hoe vaak er wordt getild en in welke houding dat gebeurt. Hoe verder het kind van het lichaam wordt gehouden, des te groter de kracht op de onderrug en dus kans op rugklachten. Ook de hoogte waarop een kind wordt opgepakt of neergezet en of dit met een rechte of gedraaide rug gebeurt, speelt een rol. De juiste tiltechniek toepassen kan fysieke gezondheidsklachten voorkomen.

CONCIËRGES EN ONDERWIJSONDERSTEUNEND PERSONEEL

Wat kan er misgaan?

Tillen en dragen zijn de bekendste risico's van fysieke belasting voor conciërges en onderwijsondersteunend personeel. Maar ook duwen en trekken, bepaalde werkhoudingen en repeterend werk kunnen leiden tot vermoeidheid, lichamelijke klachten en ziekteverzuim.

Tillen

Bij veel of zwaar tillen kunnen er na verloop van tijd rug- of schouderklachten ontstaan. Met name wanneer de 'tiller' regelmatig een gewicht van meer dan 3 kilo draagt. Daarnaast speelt mee hoe vaak en in welke houding er getild wordt. Tilt iemand te hoog, te ver van het lichaam of met een gedraaid lichaam, dan bestaat er risico op rugklachten. Denk hierbij aan

het tillen van voorraden naar een plaats hoog in een kast of rek. Maar ook aan zware vrachten lesmateriaal die een medewerker bij verschillende leslokalen aflevert.

Duwen en trekken

Duwen en trekken kan rug, schouders en armen te zwaar belasten als dit met veel kracht gebeurt. Evenals bij tillen speelt frequentie, verplaatsingsafstand en de hoogte van de handen een rol. Duwen en trekken komt vooral voor bij het handmatig verplaatsen van karren of zwaardere objecten, zoals meubilair. Het ontwerp van het betreffende object kan ook invloed hebben op de belasting. Het type wielen en handvat van een kar bijvoorbeeld of de eigenschappen van de vloer. Zo zal iemand harder aan een kar moeten trekken als de vloer stroef en/of hobbelig is.

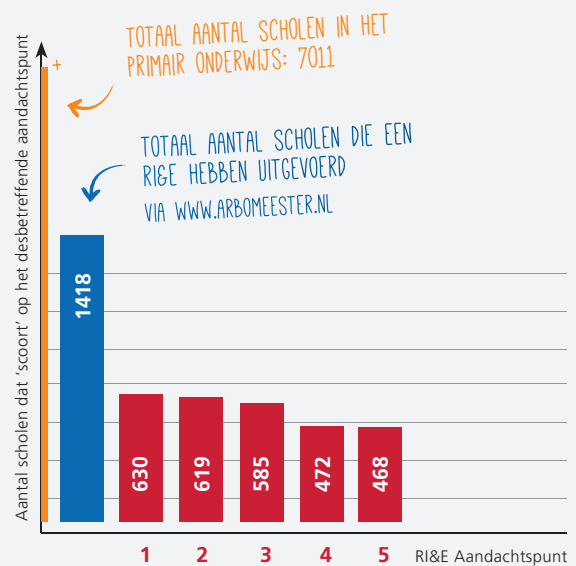
Ongunstige werkhouding

Lang en/of vaak in een ongunstige werkhouding werken kan eveneens leiden tot klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Staat of zit iemand bijvoorbeeld lang in dezelfde werkhouding, dan kunnen de spieren vermoeid raken omdat ze langdurig zijn aangespannen. Zijn er onvoldoende herstelmogelijkheden, dan kan zo'n werkhouding leiden tot bijvoorbeeld spataderen of neklachten. Fysieke klachten kunnen ook ontstaan door het werken in een extreme houding: sterk voorovergebogen, met gedraaide rug, met extreme polsstanden, gehurkt of geknield. Denk aan conciërges die lang staan of zitten bij controlewerk of in- en uitpakwerk, schoonmakers die gebogen, geknield of gehurkt schoonmaakwerk verrichten of medewerkers in de onderbouw die veel gebukt staan. Hoe groot het risico is op fysieke klachten hangt af van het type houding, de duur van de belasting en rusttijd die daarop volgt. Het is daarom goed om de werkhouding voldoende af te wisselen en houdingen die extra

belasten, zoals voorovergebogen staan, te verminderen. Ook ergonomisch en veilig meubilair kan helpen fysieke gezondheidsklachten te voorkomen.

Overigens gelden deze risico's voor alle medewerkers die lang en/of vaak in een ongunstige werkhouding werken. Zo geeft ook langdurig beeldschermwerk fysieke belasting: lang hetzelfde werk zittend uitvoeren en met weinig kracht. De oplossingen zijn gebaseerd op wetgeving en ergonomische aanbevelingen. Ze gelden voor alle medewerkers én de leerlingen. Uitgebreide informatie over dit thema inclusief oplossingen, tips en voorbeelden vindt u in de Arbocatalogus PO: www.arbocataloguspo.nl.

TOP 5 RI&E-AANDACHTSPUNTEN



bron: www.arbocataloguspo.nl

1. In zomer én winter is de binnentemperatuur onbehaaglijk
2. Regelmatige voorlichting over de juiste werkhouding ontbreekt
3. Er liggen losse snoeren op de grond
4. De school heeft geen overzicht van de gevaarlijke stoffen die worden gebruikt
5. De school heeft geen actueel plan van aanpak (gebaseerd op de RI&E)



bron: www.arbocataloguspo.nl

Zo pakt BOOR het aan

De Stichting BOOR in Rotterdam heeft voor de sector SO/VSO een plan van aanpak opgesteld om fysieke (over)belasting te beperken/voorkomen en om incidenten en ongevallen te voorkomen tijdens de verzorging van de kinderen. De Tyltylschool van BOOR neemt de preventie serieus. Wat doet de school zoal?

De Tyltylschool organiseert jaarlijks een instructiemiddag over fysieke handelingen voor al het personeel die met de zorg voor de kinderen te maken heeft. Voor nieuw personeel organiseert ze extra instructiemomenten. Tevens maakt ze gebruik van de kennis en vaardigheden van de fysiotherapeut en ergotherapeut in de school. En op diverse plekken in de school hangt een Safety first-kaart met tips ter voorkoming van fysieke (over)belasting.

Aandacht werkt

Door de gerichte aandacht voor preventie van fysieke (over)belasting is het personeel zich meer bewust van zijn eigen fysieke handelingen tijdens de verzorging van het kind. De jaarlijkse herhaling van de instructiemiddag voor al het personeel dat met de zorg van de kinderen te maken heeft, zorgt voor borging van de kennis over fysieke handelingen en voorkomt incidenten en ongevallen tijdens de verzorging van het kind. Kortom: de aanpak werkt. De school heeft aandacht voor de fysieke gezondheid van de medewerkers en heeft minder te kampen met uitval als gevolg van fysieke (over)belasting.

Tips

- Zorg voor herhaling van instructies over fysieke handelingen.
- Hang op diverse plekken in de school een Safety first-kaart op met tips ter voorkoming van fysieke (over)belasting.
- Maak gebruik van de expertise die in school aanwezig is zoals de fysiotherapeut en ergotherapeut.

Stichting BOOR

Stichting BOOR verzorgt het openbaar (speciaal) basisonderwijs, voortgezet onderwijs en (voortgezet) speciaal onderwijs in Rotterdam. In totaal zijn er bijna 80 scholen. Het speciaal onderwijs biedt onderwijs aan kinderen met een lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke handicap. Ook kinderen die door ernstige leer- of gedragsproblemen extra zorg op school nodig hebben, kunnen hier terecht.