



Ministerie van Sociale Zaken
en Werkgelegenheid

— Verstandig tillen



Verstandig tillen

Inleiding

De rug is een kwetsbaar deel van ons lichaam. Hij wordt makkelijk te zwaar belast. Bijvoorbeeld door langdurig in één en dezelfde houding te zitten. Maar ook door het tillen van zware voorwerpen, door te buigen en te draaien.

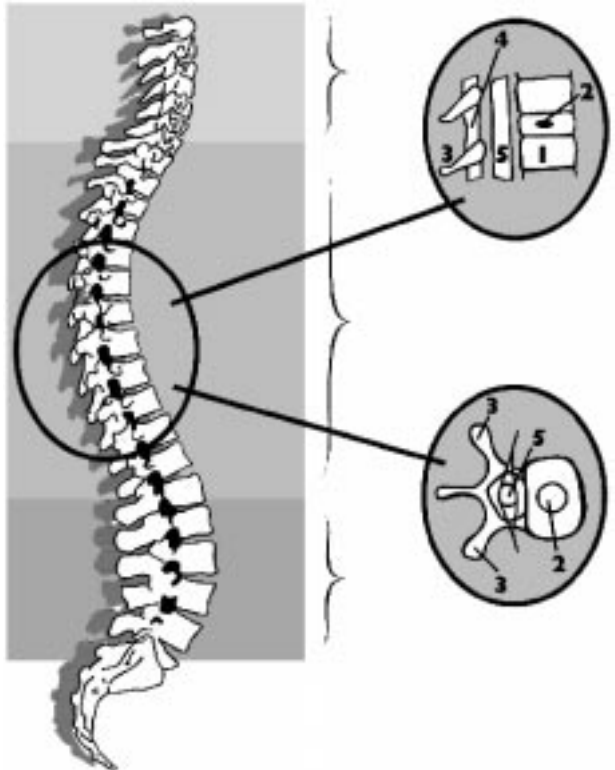
Veel mensen hebben last van hun rug. Soms zelfs zo erg dat ze hun werk niet meer kunnen doen.

Wat is de rug voor lichaamsdeel? Hoe ontstaan rugklachten? En, nog belangrijker, hoe kunnen we vermijden dat we ze krijgen? Op die vragen geven we in deze folder een antwoord. We letten daarbij vooral op rugaandoeningen die ontstaan tijdens het werk. Want ook daar geldt: beter voorkomen dan genezen.

Hoe zit je rug in elkaar?

Je rug bestaat onder andere uit:

- 1 wervels
- 2 tussenwervelschijven
- 3 gewrichtjes die de verbinding vormen tussen de 'boven- en onderburen'
- 4 bindweefselbanden ter versterking
- 5 het wervelkanaal met daarin het ruggenmerg en de zenuwwortels



Rugklachten

Je hebt ze zo, je komt er moeilijk van af

Als we onze wervelkolom strekken, buigen of draaien, worden die bewegingen veroorzaakt door de spieren die om de wervelkolom heen zitten. Onze rug krijgt het zwaar te verduren als die spieren worden overbelast.

Dan kan beschadiging van de rug optreden, bijvoorbeeld van de spieren, de bindweefselbanden of, en dat is ernstiger, van de tussenwervelschijven.

Rugaandoeningen kunnen ontstaan als je langdurig in één bepaalde houding zit of staat. Bijvoorbeeld wanneer je een tijdlang een zwaar voorwerp moet vasthouden.

Je gebruikt dan lange tijd achter elkaar dezelfde spieren, waardoor de bloedvoorziening belemmerd raakt. Het kan ook zijn, dat de gewrichten te lang in dezelfde houding zijn gebleven.

Een andere vorm van overbelasting kan zich voordoen als het lichaam in beweging is. Denk hierbij aan bewegingen die vaak herhaald moeten worden, zoals spitten of tillen. Hoe zwaarder het gewicht dat getild moet worden, des te groter is het risico van rugklachten. De meeste mensen vergeten dat vaak ook het gewicht van het bovenlichaam moet worden verplaatst. Bij verkeerd of te lang tillen, kan zelfs het verplaatsen van lege gebaksdozen rugklachten veroorzaken.

Veel werkzaamheden die we verrichten, veroorzaken een gecombineerde belasting door houding en beweging.

Denk bijvoorbeeld maar aan een stucadoor die zichzelf op een ladder in evenwicht moet houden (houding) en boven zijn hoofd de plekspaan langs het plafond haalt (beweging). Of een magazijnbediende die voortdurend met gebogen rug (houding) dozen verplaatst of stapelt (beweging).

Als we onze rug overbelasten, kan dat leiden tot verschillende aandoeningen:

- spierpijn, door overbelasting van de lange rugspieren;
- spit, een acute vorm van spierkramp;
- slijtage (artrose) van de tussenwervelgewrichten.
Dit kan het gevolg zijn van zwaar werk, maar ook van de leeftijd;
- hernia, hierbij is de tussenwervelschijf beschadigd.
De weke kern ervan puilt uit en drukt tegen de zenuwen (ischias).

Wie loopt risico?

In principe kan iedereen een rugaandoening krijgen. Toch is de kans erop groter bij beroepen waarbij het om zwaar lichamelijk werk gaat. Stratenmakers en bouwvakkers bijvoorbeeld, die in hun werk voortdurend moeten bukken en tillen. Machinebankwerkers die lang voorovergebogen staan en dan makkelijk een 'verkeerde' lichaamshouding aannemen.

Landbouwers die, met gedraaide rug en achterom kijkend, een schuddende trekker moeten besturen. Verpleegkundigen, zieken- en bejaardenverzorgsters die hun patiënten moeten tillen. Schoonmakers die veel werkzaamheden in gebukte houding verrich-

ten en vaak dezelfde bewegingen moeten maken. Beroepen die bestaan uit het tillen en dragen van allerlei producten, bijvoorbeeld magazijnbediende. Chauffeurs die lang in dezelfde houding achter het stuur zitten en daarna moeten laden en lossen. Het zijn misschien voor de hand liggende voorbeelden. Maar er bestaan heel wat meer beroepen waarbij een grote kans bestaat op het krijgen van rugklachten.

Wanneer loop je risico?

De manier waarop het werk wordt uitgevoerd en de omstandigheden waaronder je je werk doet, bepalen of je veel of weinig risico loopt. Hoe hoog moet je tillen?

Moet je de last over een grote afstand verplaatsen?

Is het voorwerp gemakkelijk te hanteren?

Een zak cement van 50 kilo is dat niet. Een zak van 15 kilo pak je een stuk gemakkelijker op, hoewel ook die risico's oplevert. Is het werktempo hoog of laag?

Stel zaken aan de orde die volgens jou verbeterd kunnen worden. Vind je de werkdruk te groot, zeg er dan wat van. Vraag om instructie bij nieuwe werkzaamheden of hulpmiddelen. Zorg dat het werk goed is georganiseerd.

Loopt iedereen hetzelfde risico?

Niet alleen het werk speelt een rol. Ook allerlei persoonlijke factoren kunnen van belang zijn. Iemands leeftijd, gewicht, lengte, geslacht, erfelijke aanleg, ervaring.

De manier waarop iemand gewend is te tillen, is natuurlijk ook belangrijk. Gelukkig valt daaraan een hoop te doen: leer verstandig te tillen.

Hoe zijn rugklachten te voorkomen?

Probeer tillen te vermijden

Het lijkt misschien een open deur, maar vóór alles geldt: probeer zo weinig mogelijk te tillen en zo veel mogelijk hulpmiddelen te gebruiken. Moet je toch tillen, houd je dan aan de volgende 10 regels:

10 gouden regels voor verstandig tillen

- 1 Buk en til niet onnodig, gebruik waar mogelijk hulpmiddelen.
- 2 Verstandig tillen kost net zoveel tijd als onverstandig tillen: doe het dus met verstand.
- 3 Bedenk vooraf hoe en waarheen je de last gaat verplaatsen, zodat je rekening kunt houden met eventuele moeilijkheden.
- 4 Bepaal vooraf het gewicht van de last; til niet te veel ineens. Vraag je collega's om hulp bij zware en grote voorwerpen.
- 5 Sta steeds recht voor de last; til nooit met gedraaide rug: verplaats je voeten als je moet draaien.
- 6 Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans alvorens met het echte tillen te beginnen.
- 7 Til met twee handen, houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam, voorkom dat je moet reiken; til niet hoger dan schouderhoogte.
- 8 Buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht, beweeg langzaam. Gebruik vooral je buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last.
- 9 Zorg dat de weg vrij is van obstakels als je moet lopen met de last, gebruik stroeve schoenen bij gladde vloeren.
- 10 Luister naar je lichaam: neem signalen serieus. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben.

Wat te doen als je toch moet tillen?

Maak gebruik van hulpmiddelen

Als tillen niet te vermijden is, zorg er dan voor dat je niet vaak hoeft te tillen. Dat geldt zeker voor dingen die zwaarder zijn dan 25 kilogram. In die gevallen is het eigenlijk zaak dat de werkgever zorgt voor apparatuur of hulpmiddelen. Die zijn er volop, geschikt voor allerlei verschillende werksituaties: heftrucks, takels, jukken, hijskranen, karretjes, krikken, singels. Gebruik ze!

Draag de juiste kleding

Met warme spieren is het beter werken dan met spieren die koud zijn. Daarom is het belangrijk voldoende kleren te dragen. De spieren krijgen dan niet de kans af te koelen. Let vooral extra op met een bezwete rug. Als die afkoelt heb je extra kans op rugpijn.

Te nauwe kleding, bijvoorbeeld hele smalle broekspijpen, belemmert de beweging. Let op dat je werkkleding ruim genoeg is. Schoenen moeten een goede steun geven en zijn bij voorkeur voorzien van een anti-slipzool. De kans op rugletsel is groter als iemand het evenwicht verliest bij het tillen of verplaatsen van een voorwerp.

Zorg voor een veilige werkplek

Ook de werkplek moet zodanig zijn ingericht dat de kans op rugletsel zo klein mogelijk wordt. Controleer af en toe of dat ook inderdaad het geval is. Let daarbij op de volgende zaken.

- Zorg dat er voldoende hulpmiddelen beschikbaar zijn en gebruik ze ook. Vraag om instructie over de bediening ervan.
- Pas op met gladde vloeren. Let op met dingen waarover je kunt struikelen. Zet ze uit de looproute.
- Zorg ervoor dat de werktafel de juiste hoogte heeft en dat je voldoende ruimte hebt om te tillen. Vermijd dat je bij het tillen moet draaien. Houd de afstand waarover je moet tillen zo klein mogelijk. Moet je vaak tillen? Kijk dan of er een andere oplossing mogelijk is.
- Werken onder hoge tijdsdruk leidt vaak tot ongelukken. Neem regelmatig pauzes.

Meer informatie?

In deze folder vindt je slechts algemene richtlijnen.

Wilt je meer weten over de veiligheid en gezondheid op je werkplek? Vraag dan om meer informatie of documentatie. Je kunt daarvoor terecht bij je chef, de bedrijfsarts, de arbodienst van je bedrijf en de verschillende veiligheids- en voorlichtingsorganisaties.

U kunt ook terecht bij de informatietelefoon van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, telefoon 0800 - 9051 (gratis), bestelfax 070 - 333 6655 (alleen voor folders en brochures). Verder kun je de website van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid raadplegen: www.minszw.nl



**Ministerie van Sociale Zaken
en Werkgelegenheid**

Directie Voorlichting,
Bibliotheek en Documentatie

Postbus 90801
2509 LV Den Haag

F923 september 2000 - Gratis uitgave

Productie en Vormgeving:
Facilitair Bedrijf Postale en
Grafische Aangelegenheden - 73Q406