



Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor afvalsorteerders



**FEDERALE OVERHEIDSDIENST
WERKGELEGENHEID, ARBEID EN
SOCIAAL OVERLEG**

Het Hoofdbestuur van de FOD Werkgelegenheid,
Arbeid en Sociaal Overleg bevindt zich in de
Ernest Blerotstraat 1 te 1070 Brussel
Tel.: 02 233 41 11 (algemeen oproepnummer)
Fax: 02 233 44 88 (algemeen faxnummer)
E-mail: fod@werk.belgie.be

De gegevens van de
regionale toezichtsdiensten,
de openingsuren en
het ambtsgebied vindt u
terug op onze website:
www.werk.belgie.be

Op onze website vindt u ook informatie over onze thema's:
arbeidsreglementering, non-discriminatie en diversiteit, welzijn op het werk,
arbeidsovereenkomsten, verloven, detachering, herstructureringen, sociaal overleg, ...
Al onze publicaties kunnen gedownload worden in de module Publicaties op de website.

Voor meer informatie kunt u ons ook contacteren via



@FODWerk



www.facebook.com/FODWerkgelegenheid

Beroepsgebonden Musculoskeletale Aandoeningen

Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor afvalsorteerders

December 2013

FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg

Deze fiche werd samengesteld door een team van Prevent bestaande uit:

- Jean-Philippe DEMARET, ergonomoom en licentiaat kinesitherapie en lichamelijke opvoeding;
- Frédéric GAVRAY, ergonomoom, kinesitherapeut en licentiaat gezondheidsopvoeding;
- Freddy WILLEMS, Europees ergonomoom en ergotherapeut.

Dankbetuiging

Dank aan alle personen die interesse hebben getoond voor dit werk, hun praktische ervaring hebben gedeeld en ons de mogelijkheid hebben geboden om foto's te gebruiken van reële situaties.

Bijzondere dank aan:

- Dhr. de Stobbeler, SITEL
- Dhr. Michel Simon, SOFIE
- Dhr. Quentin Gillet, Intradel (Biocentre de Jeneffe)
- Dhr. Georges Tellings en dhr. Jacques Frison, Intradel
- Opleiding centrum De Coninck
- Dhr. Claude Buzon, BPI

M/V

De term "afvalsorteerder" in deze publicatie verwijst naar personen van beide geslachten.

Cette publication peut être également obtenue en français.

Deze fiche werd opgesteld op vraag van de Algemene Directie Humanisering van de Arbeid van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg en is gerealiseerd met de steun van de Europese Unie – Europees Sociaal Fonds

Coördinatie: Directie van de communicatie

Omslag en vormgeving: Rilana Picard

Druk: EVM Print

Wettelijk depot: D/2013/1205/45

Verantwoordelijke uitgever:

FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
Ernest Blerotstraat 1 - 1070 Brussel

Deze fiche is gratis te verkrijgen

- Telefonisch op het nummer 02 233 42 11
- Door rechtstreekse bestelling op de website van de FOD:
www.werk.belgie.be
- Schriftelijk bij de Cel Publicaties van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg Ernest Blerotstraat 1 - 1070 Brussel
Fax: 02 233 42 36
E-mail: publicaties@werk.belgie.be

© FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg

Alle rechten voorbehouden voor alle landen. Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de Directie van de communicatie van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg. Indien de veelevoudiging van teksten uit deze brochure echter strikt niet-commercieel gebeurt, voor informatieve of pedagogische doeleinden, is dit toegestaan met bronvermelding en, in voorkomend geval, met vermelding van de acteurs van de brochure.

Wat zijn musculoskeletale aandoeningen?

“Musculoskeletale aandoeningen” (MSA) is een verzamelnaam voor de problemen (pijn, jeuk, prikkelingen, warmte, krampen, stijfheid,...) ter hoogte van de musculoskeletale structuren (de spieren, de pezen, de ligamenten, de zenuwen en de gewrichten met het kraakbeen en de slijmbeurs) waarmee men wordt geconfronteerd tijdens zijn professionele activiteiten. Deze aandoeningen kunnen gelokaliseerd zijn ter hoogte van de bovenste ledematen (schouders, ellebogen, polsen), ter hoogte van de onderste ledematen (knieën) en ter hoogte van de nek of de rug.



Deze problemen zijn te wijten aan een “overbelasting” van de musculoskeletale structuren. Het intensief gebruik van bepaalde musculoskeletale structuren kan leiden tot letsels die, naargelang de plaats van het letsel, met min of meer bekende benamingen worden aangeduid. Zo spreekt men over een «tendinitis», wanneer een pees wordt aangetast, een «carpaal tunnelsyndroom», wanneer het letsel zich voordoet aan het kanaal gevormd door de beenderen en de ligamenten van de pols alsook over «lumbago», wanneer het letsel zich aan de onderrug bevindt.

Aan de basis van musculoskeletale aandoeningen liggen diverse oorzaken die elk verdere analyse vergen:

- De fysieke belasting: wat is de uitgeoefende kracht? Hoe lang duurt het werk? Wat is de aangenomen houding en met welke frequentie wordt het werk uitgevoerd? Worden er trillingen geproduceerd door de gebruikte machine? ...
- De organisatorische belasting: is de activiteit complex of eentonig? Hoe dringend is het werk en wat is het tijdsbestek waarin men het werk moet uitvoeren? Hoe zijn de relaties met de collega's, de verantwoordelijken, de klanten opgebouwd? ...
- De omgevingsbelasting: is het warm of koud in de ruimte? Is er tocht aanwezig? Is er veel geluidshinder? ...

Een kenmerk van MSA is de trage evolutie van de symptomen wat het moeilijk maakt om de oorzaak van het probleem vast te stellen. De verschillende aandoeningen hebben gemeenschappelijk dat ze een hardnekkig en terugkerend karakter hebben.

Hoe groot is het probleem?

Uit de resultaten van de vijfde enquête naar de arbeidsomstandigheden in Europa blijkt dat 4 op de 10 Belgische werknemers te kampen heeft met rugklachten en spierpijnen ter hoogte van de schouders, nek of bovenste ledematen. 3 op de 10 werknemers wordt geconfronteerd met spierpijnen aan de onderste ledematen. Dat betekent dus dat 1 werknemer op 3 te maken krijgt met werkgerelateerde musculoskeletale aandoeningen.

De enquête toont bovendien aan dat er een verband is tussen het stijgend aantal musculoskeletale aandoeningen en repetitief werk.

Wat zijn de voornaamste risico's voor MSA?

De risico's in verband met houdingen, inspanningen, herhalingen van bewegingen, trillingen,...

De armen hoger heffen dan de schouders, de pols buigen of draaien, of de rug of nek naar voren gebogen houden, zijn belastende houdingen. Deze belastende houdingen combineren met een bijkomende inspanning of met het hanteren van een last, verhogen de inspanning. De gewrichten, spieren, pezen en ligamenten worden meer uitgerekt en/of samengedrukt, met een hoger risico op beschadiging(en) van deze elementen. Als deze bewegingen daarenboven herhaaldelijk en aanhoudend worden uitgevoerd, neemt het risico op een musculoskeletale aandoening sterk toe.

Andere factoren kunnen de situatie nog verergeren, zoals:

- de kwaliteit van de greep van de lasten (handgrepen, handvatten, ...)
- de kwaliteit van het gereedschap of het meubilair
- de trillingen voortgebracht door het gereedschap of het voertuig

Hier zijn enkele voorbeelden van situaties die een fysiek risico inhouden voor afvalsorteerders:



Herhaling van bewegingen in een belastende houding voor de schouder en de arm



Langdurig zittend werk in een voertuig dat trillingen voortbrengt



Herhaald tillen en verplaatsen van zware lasten



Gedurende een langere tijd een belastende houding aanhouden

De risico's in verband met de organisatie

De moeilijkheid of zelfs de onmogelijkheid om de eigen werktijd te plannen of een ongelijke verdeling van pauzes, heeft tot gevolg dat de meest belastende periodes geconcentreerd worden op een korte tijdsspanne. Een ander organisatorisch risico is het uitvoeren van eentonig werk, omdat dan steeds dezelfde musculoskeletale structuren belast worden.

Bovendien verhogen een wanordelijk sorteercentrum en moeilijke doorgangswegen het risico op vallen en glijden, en is men vaker verplicht om meer belastende houdingen aan te nemen.

Hetzelfde geldt wanneer er geen onderhoudsvorschriften of -planning is voor het gebruikte materieel. Het gebrek aan onderhoud van het gereedschap of een gebrekkige vervanging van beschadigd materieel, verhoogt het risico op een musculoskeletaal letsel door belastende houdingen, inspanningen, herhalingen van bewegingen, trillingen, ...



Een wanordelijke werkplaats verhoogt het risico op vallen



Plaatsgebrek verplicht om houdingen aan te nemen die risicovol zijn voor de rug

De risico's in verband met de omgeving

De omgevingsfactoren zoals de aanwezigheid van tocht en koude kunnen het risico op een MSA verhogen. Koude bijvoorbeeld, verhoogt de benodigde spierkracht van de onderarmspiieren en de belasting op de pezen met als gevolg een slecht hanteren van het gereedschap en een minder goede spiercoördinatie.

Gebrekkige verlichting zorgt ervoor dat verplaatsingen riskanter worden, omdat obstakels en hoogteverschillen minder goed zichtbaar zijn. Aanhoudend lawaai verstoort de communicatie en verhoogt het gevoel van vermoeidheid.

Hoe MSA voorkomen?

Door mijn werkplek, gereedschap en meubilair aan te passen (ergonomie)

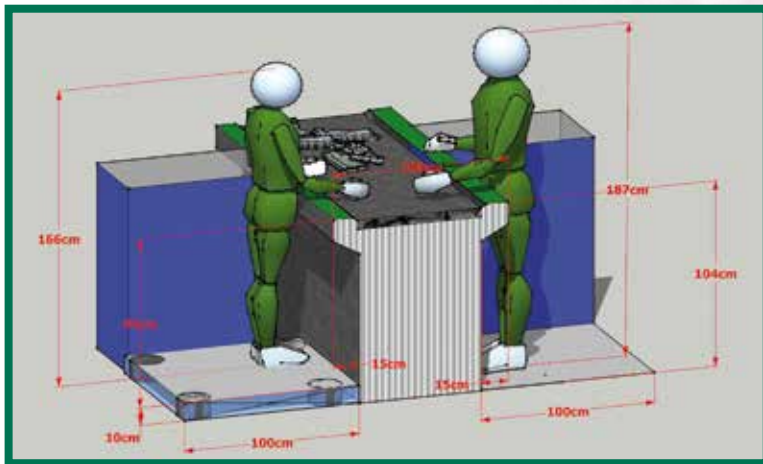
De verbetering van de werkpost, de werkplaats, het gereedschap, de voertuigen is afhankelijk van de aanpassing van enkele parameters:

- **Werken op de goede hoogte om een slechte werkhouding te vermijden:**



	Precisiewerk	Licht werk	Zwaar werk
Man	100 – 110 cm (of meer)	90 – 95 cm	75 – 90 cm
Vrouw	95 – 105 cm	85 – 90 cm	70 – 85 cm
Referentie	Ter hoogte van de elleboog (of hoger)	Tussen heup en elleboog	Heuphoogte

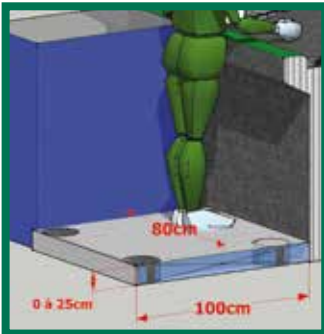
- **Gebruik een werkvlak aangepast aan je taak en aan je lengte**



Een aangepast werkvlak gebruiken zorgt ervoor dat het buigen van de romp en de nek of het opheffen van de armen wordt vermeden. Een werkvlak verstelbaar in de hoogte of een regelbaar verhoog, vergemakkelijkt het werken op de juiste hoogte



©Buzon



Bij de keuze van een verhoog moet rekening gehouden worden met:

- het gewicht, indien het om een verplaatsbaar verhoog gaat. Idealiter is het verhoog vast maar wel aanpasbaar in de hoogte, gaande van 0 tot 25 cm,
- het valrisico. Het best is om zo weinig mogelijk ruimte te laten tussen het verhoog en de sorteertafel en te kiezen voor een anti-slip bekleding,
- de verplaatsingen. Het verhoog moet minimum de afmetingen hebben van 80 op 100 cm zodat de operators voldoende ruimte hebben om te bewegen,
- de reikafstanden. Het verhoog moet voldoende dicht staan om de voeten vlakbij de sorteertafel te kunnen plaatsen.

- **Een gemakkelijke toegang naar de werkplek voorzien**



De sorteertafel moet langs beide zijden goed toegankelijk zijn d.m.v. een ingang



Een schuin vlak aanbrengen voor de container, vergemakkelijkt de toegangs



Openklappende panelen in de zijwanden van karren maakt het makkelijker om deze uit te laden

- De objecten hoger plaatsen om te veel buigen of onnodige inspanningen te vermijden bij het tillen



Het op hoogte plaatsen van de oprolhaspels is een eenvoudige oplossing om te vermijden dat werknemers naar voren moeten buigen tijdens schoonmaakwerkzaamheden. Ook het op- en afrollen wordt op die manier makkelijker

- Lasten opbergen op een goede hoogte



Hoogtes boven het hoofd: geen lasten opbergen op deze hoogte!



De opbergruimte ter hoogte van de vloer en het hoofd: lasten opbergen die je zelden gebruikt



Dit is de gepaste hoogte om zware lasten in een rek op te bergen



Hoogte voor het opbergen van lichte en vaak gebruikte lasten



Goed stapelen in de containers beperkt belastende houdingen bij het manipuleren van de voorwerpen. Bijvoorbeeld, de zwaardere machines (wasmachine, grote koelkasten) met behulp van een steekkar onderaan plaatsen in de container. Lichtere machines zoals droogkasten kunnen dan bovenaan gestapeld worden

- **Het hanteren en verplaatsen van lasten vergemakkelijken door middel van een technisch hulpmiddel**

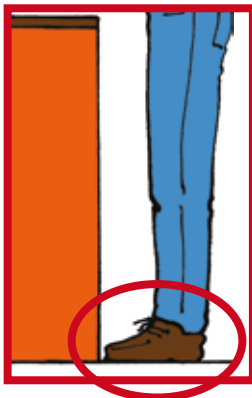


Gebruik karretjes met handgrepen die zich op een gepaste hoogte bevinden (tussen 90 en 120 cm) en vermijd op die manier het duwen met een naar voren gebogen rug

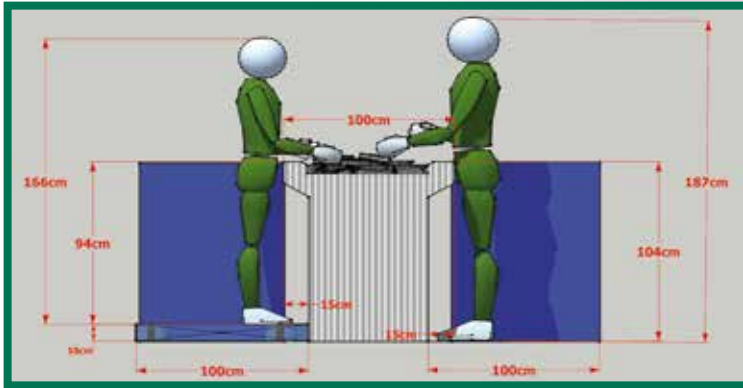


Heftrucks, planken op wielen, karren en andere technische hulpmiddelen vergemakkelijken het verplaatsen van afval

- **De reikafstanden beperken, een technisch hulpmiddel gebruiken of het materieel aanpassen om belastende houdingen te vermijden**



Een vrije ruimte voor de werkzone en/of ruimte voor de voeten zorgt ervoor dat u dichterbij het werkblad kunt komen. Vrije ruimte voor de voeten (min. 15 cm) is nodig om makkelijk aan het werkvlak te kunnen



Afmetingen van de sorteerbant

Breedte:

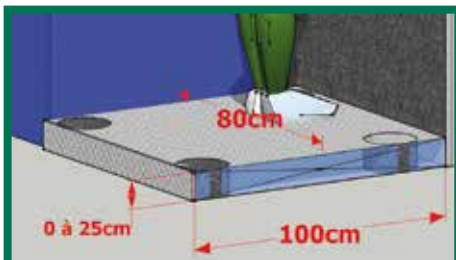
De breedte van de sorteerbant beïnvloedt de mate waarin de bovenste ledematen en de rug belast worden. De horizontale grijpafstand ten opzichte van de rand van de band moet ongeveer 50 cm bedragen. Op die manier kunnen de operators, ook deze die kleiner zijn van gestalte, het afval opnemen zonder de gewrichten teveel te belasten.

- Werkpost aan 1 zijde = 50 cm
- Werkposten aan 2 zijden = 100 cm, max 140cm



Hoogte:

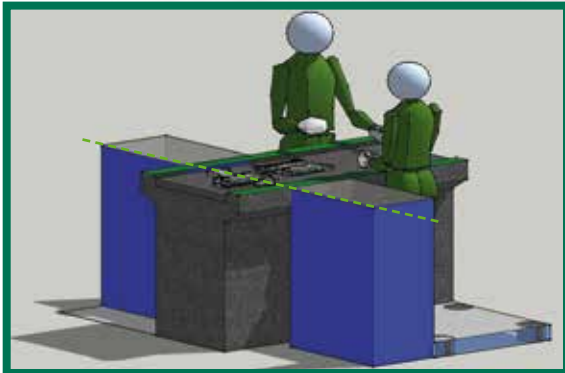
De hoogte van de sorteerbant moet zo zijn dat grotere operators zich niet naar voren moeten buigen om het afval op te nemen. Daarom is de maximum hoogte van 107 cm aanbevolen en het gebruik van een verhoog dat ingesteld kan worden op een hoogte tussen 0 en 25 cm voor kleinere operators.



- Het verbeteren van de eigenschappen van lasten of voorwerpen, door bv. het gewicht of het volume te verminderen of ze te voorzien van handvatten,...



De openingen van de afvalschuif moet zo groot mogelijk zijn zodat de operators niet al te precies moeten richten bij het sorteren



De bovenste rand van de afvalschuif moet zich ter hoogte van de rand van de sorteerband bevinden (tussen 100 en 107 cm, zie hoger)



De sorteerband moet zo vlak mogelijk zijn om te verhinderen dat afval zich ophoopt. Bovendien moet de snelheid aanpasbaar zijn aan de situatie om een goede kwaliteit van het sorteren te verzekeren en om belastende repetitieve bewegingen zoals het naar voren buigen, het strekken van de bovenste ledematen, ... te beperken.

Best is om verticaal en horizontaal geplaatste soepele beschermingen (mousse, elastomeer, ...) te voorzien aan de zijkant van de sorteerband zodat de operator tegen de sorteerband kan steunen met de heupen en armen



De lengte van de borstelsteel beïnvloedt de houding van de gebruiker. De borstelsteel moet tot aan de schouder of hoger komen zodat er niet in een voorovergebogen positie gewerkt moet worden. Een borstelsteel die regelbaar is in lengte is een goede oplossing indien meerdere personen met dezelfde borstel moeten werken

- **Gebruik maken van technische hulpmiddelen om inspanningen en herhaalde bewegingen zoveel mogelijk te beperken**



Het gemechaniseerd openen van de zakken beperkt de belasting ter hoogte van de armen en de handen die gepaard gaat met deze taak

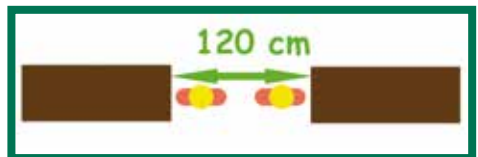
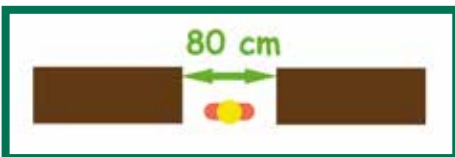


Voor het tillen en verplaatsen van lasten moet bij voorkeur gebruik gemaakt worden van technische hulpmiddelen

- Het opbergen en de verplaatsingsmogelijkheden verbeteren om vallen en belastende houdingen te vermijden



Een opgeruimde werkzone vermindert het risico op vallen en verbetert de toegankelijkheid van de werkposten



Voorzie voldoende ruimte voor de doorgangen tussen opslagrekken, kasten of ander meubilair om zich te verplaatsen (80 cm voor één persoon, 120 cm voor 2 personen die elkaar kruisen)

- De bestuurdersstoel correct instellen



Ondersteun de natuurlijke kromming van de rug door de rugleuning voldoende recht en naar voren te zetten

Het is belangrijk om de stoel correct in te stellen rekening houdend met

- het gewicht van de chauffeur: het is belangrijk om de stoel halverwege de regelmogelijkheden in te stellen om te vermijden dat de stoel tegen het stootblok slaat (opm. bij een pneumatisch systeem past de vering zich automatisch aan aan het gewicht van de persoon).



- de lengte van de benen: de stoel moet een volledige steun van de zithouding bieden ter hoogte van de dijen zonder dat er een te sterke druk ontstaat op 1 punt:
 - a. als het zitgedeelte te kort is, is er een te sterke druk halverwege de dijen
 - b. als het zitgedeelte te lang is, is er een te sterke druk in de knieholten



De opstelling van de stoel moet ook toelaten om makkelijk uit de cabine te kunnen stappen



De hoogte van de stoel zo instellen dat de knieën een hoek maken tussen 90° en 110°. De dijen zijn horizontaal of lichtjes naar voren gebogen om makkelijker de natuurlijke kromming van de rug te kunnen behouden

- de hoogte van de rugleuning: door een goede regeling van de hoogte en de helling van de rugleuning wordt een goede steun aan de onderrug gegeven en blijft het mogelijk om zich makkelijk te bewegen, met name om zich makkelijk om te draaien.



- de activiteit: bij taken die een waakzaamheid vereisen, is het een goede oplossing om de zitting wat naar voren te kantelen om zo de natuurlijke kromming van de rug te behouden. Het variëren van de kanteling van de zitting laat ook toe om afwisseling te brengen in de houding van de onderrug en zo de belasting van een te statische houding te vermijden.



De zitting wat naar voren kantelen om zo de natuurlijke kromming van de rug te behouden; wat naar achteren kantelen tijdens het rijden of tijdens wachtperiodes

- Toegang tot de pedalen en het stuur:
 - De stoel naar voren of naar achteren schuiven zodat je comfortabel rechtop zit en vlot de pedalen kan bedienen. De knieën zijn gebogen in een hoek tussen 90° en 110° en er is voldoende ruimte tussen de knieholten en de zitting (ongeveer 4 vingers)



- De helling en de hoogte van het stuur regelen zodat de knieën een hoek van 90° vormen en de schouders ontspannen zijn



De helling van het stuur instellen



De hoogte van het stuur instellen

- Het vermijden of verminderen van trillingen door de ophangsystemen van voertuigen te controleren en te onderhouden (bestuurdersstoel, dempers,...), door de stoel correct in te stellen en door een taakafwisseling in te bouwen (regelmatige pauzes of een andere activiteit zonder een voertuig te besturen)

Een slecht onderhoud of het niet tijdig vervangen van schokdempende onderdelen van een voertuig (bestuurderszetel, banden, schokdempers) draagt bij tot een verhoogde blootstelling aan trillingen tijdens het besturen van een voertuig.



Om de lichaamstrillingen te verminderen, is een zetel met vering aangewezen. Bij een mechanische vering, moet de bestuurdersstoel ingesteld worden in functie van het gewicht van de bestuurder



Door stap voor stap uit te stappen kan men het voertuig veiliger verlaten en worden tevens de schokken ter hoogte van de wervelkolom en de gewrichten van de onderste ledematen beperkt

Organisatie van het werk

De repetitieve en eentonige bewegingen (zelfs als ze een beetje variëren) worden snel vermoeiend, want ze belasten steeds dezelfde spieren en dezelfde gewrichten.

Om dit te vermijden, is zoveel mogelijk variatie en afwisseling in het werk vereist, moet er regelmatig van houding veranderd worden, en moeten licht en zwaar werk afgewisseld worden. Bijkomende aanbevelingen zijn nog het aanpassen van de (werk)kledij aan de verschillende soorten werk, teamwerk en opleiding.

Organisatorische aspecten waarmee rekening moet gehouden worden om MSA bij het sorteren van afval te beperken:

- de snelheid van de sorteerband afstemmen op de kwaliteit en de hoeveelheid van het afval;
- ervoor zorgen dat het afval goed verdeeld ligt op de band zodat het duidelijk zichtbaar is;
- ervoor zorgen dat er kan geanticipeerd worden tijdens het sorteren;
- het aantal operators aanpassen in functie van de behoeften;
- de operators regelmatig laten wisselen van taken;
- ervoor zorgen dat makkelijk te gooien afval naar voren kan gegooid worden en het andere afval naar opzij.

Voorbeelden:

- Naar voren gooien



- Opzij gooien



Het naar voren werpen is enkel aangewezen voor afval zoals flessen, blikjes, flacons, ... aangezien dit type afval makkelijk in de afvalschuiven die zich voor de operator bevinden, kan gegooid worden. Ander afval zoals zakken, verpakking zijn vaak lichter maar moeilijker te werpen. Dit soort afval kan best naar opzij gedeponerd worden



Een goed opgeruimde opslagruimte en/of werkplaats zorgt voor tijdswinst en vermijdt dat men belastende houdingen moet aannemen om bij de producten te kunnen



Een goed opgeruimde opslagruimte en/of werkplaats zorgt voor tijdswinst en vermijdt dat men belastende houdingen moet aannemen om bij de producten te kunnen



Voor zwaar werk moet indien mogelijk met twee gewerkt worden



Door afwisselend staand en zittend te werken kan de belasting die gepaard gaat met langdurig werken in een staande houding beperkt worden. Door een stasteun te gebruiken die regelbaar is in de hoogte, is het mogelijk om af en toe zittend te werken en makkelijk af te wisselen met een staande houding



(© Ceggus EMS)

Het gebruik van een sta-mat kan de vermoeidheid in de benen bij het staand werk verminderen. De zachte matten vergen een meer intens gebruik van de spieren van de benen en de voeten. Daardoor wordt de bloedsomloop bevorderd. Het is wel belangrijk om na te gaan of de matten in overeenstemming zijn met de regels inzake hygiëne

Het aannemen van goede houdingen

Het naar voren buigen van de romp, het draaien met de romp en het draaien gecombineerd met buigen, zijn bewegingen die het meest schadelijk zijn voor de rug.

Drie essentiële principes moeten worden nageleefd om een last op een correcte wijze op te tillen:

- Plaats je voeten naast en omheen de last
- Respecteer de natuurlijke kromming van de wervelkolom (rug niet buigen)
- Gebruik de beenspieren:
 - o voor een zware last, knieën niet te diep buigen, max. 90°
 - o voor een lichte last, kan je dieper doorbuigen

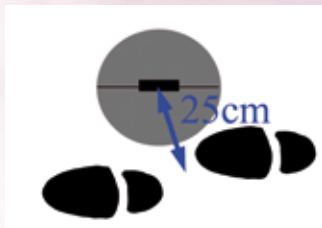
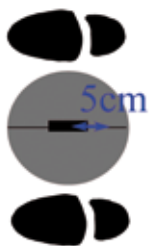
Tillen van een last met twee handgrepen:



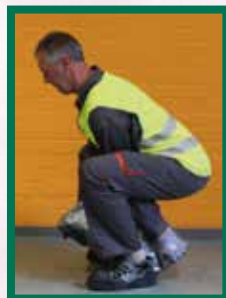
Tillen van een last zonder handgrepen:



Tillen van een last met één handgreep:



Behandeling van een zak:





Tillen van een lange last:





Behandeling van een pallet:

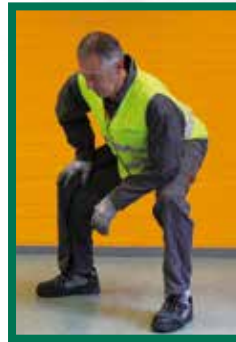




Gezonde werkhoudingen bij taken zonder tillen

De rug loopt niet enkel gevaar tijdens het tillen van een last, ook het herhaald vooroverbuigen van de romp of het draaien van de romp, is op termijn schadelijk voor de rug. Er zijn verschillende manieren om de rug te beschermen in deze werksituaties.

- Gebruik maken van een steun op een meubel, op het voertuig of op de dij



- **Geknield of gehurkt werken**



- **Anticiperen door zich voor de afvalstroom op de sorteerband positioneren**



De aanbevolen positie voor de operator is licht schuin ten opzichte van de aanvoer van het afval. Op die manier kan de reikwijdte van de bewegingen die de operator moet maken, beperkt blijven

- **Een kar bedienen**



Een kar duwen i.p.v. trekken om op die manier het draaien van de romp te vermijden

Welke oefeningen kan ik gemakkelijk doen?

De spieren en gewrichten soepel houden om de effecten van een statische houding te verminderen:

- Houd de uitrekking ± 20 seconden aan
- Rek u geleidelijk verder uit, zonder pijn te voelen
- Adem langzaam uit (blazen) terwijl u zich uitrekt





Nota

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Nota

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Nota

A series of 20 horizontal rows of green dots, intended for writing notes.



Het Europees Sociaal Fonds
investeert in uw toekomst