



Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor het personeel uit de schoonmaaksector



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 1000 Brussel - Tel: 02 233 41 11 – Fax: 02 233 44 88

E-mail: fod@werk.belgie.be

TOEZICHT OP DE SOCIALE WETTEN EN TOEZICHT OP HET WELZIJN OP HET WERK

De toezichtsdiensten van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg zijn gedecentraliseerd en verspreid over de gewesten in België.

Hun bevoegdheden, adresgegevens, openingsuren en bevoegdheidsgebied kunnen geraadpleegd worden op de website van de FOD:

- Toezicht op de sociale wetten: www.werk.belgie.be/tsw
- Toezicht op het welzijn op het werk: www.werk.belgie.be/tww

Op de website van de FOD www.werk.belgie.be vindt u meer informatie over onze bevoegdheidsdomeinen: arbeidsreglementering, arbeidsovereenkomsten, verloning, collectieve arbeidsovereenkomsten, sociaal overleg, welzijn op het werk, verloven, detachering, herstructurerings ...



@FODwerk



www.facebook.com/FODWerkgelegenheid



linkedin.com/company/fod-werkgelegenheid-arbeid-en-sociaal-overleg

M/V/X

Omwille van het leesgemak wordt de mannelijke vorm gebruikt om te verwijzen naar personen.

Met het gebruik van deze vorm worden personen van alle geslachten beoogd.

Deze publicatie is vrij raadpleegbaar en downloadbaar op de website van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg:

www.werk.belgie.be > module Publicaties

Cette publication peut être également obtenue en français.

BESWIC

Raadpleeg alle thema's en nieuwsberichten over het welzijn op het werk op de website van het Belgisch kenniscentrum over welzijn op het werk www.beswic.be

Musculoskeletale aandoeningen bij beroepen

Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor het personeel uit de schoonmaaksector

Juli 2011

FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg

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

- Jean-Philippe DEMARET, ergonomoos en licentiaat kinesitherapie en lichamelijke opvoeding;
- Frédéric GAVRAY, ergonomoos, kinesitherapeut en licentiaat gezondheidsopvoeding;
- Freddy WILLEMS, Europees ergonomoos 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 :

- De onderhoudsdienst van het UZ Gent
- De onderneming BÔ Carô 1300 Waver
- Mevrouw Christine Knott van de Forem van Grâce-Hollogne

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: Sylvie Peeters

Druk: Fedopress

Wettelijk depot: D/2017/1205/07

Verantwoordelijke uitgever:

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

Deze fiche is gratis te verkrijgen

- Door rechtstreeks 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
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 veeleevoudigd, 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 veeleevoudiging 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 is een musculoskeletale aandoening?

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 zowel gelokaliseerd zijn ter hoogte van de bovenste ledematen (schouders, ellebogen, polsen) als ter hoogte van de onderste ledematen (knieën) en zelfs ter hoogte van de nek of de rug.



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

Aan de basis van deze schadelijke gevolgen liggen diverse oorzaken die onderzocht moeten worden:

- De fysieke belastingen: wat is de uitgeoefende kracht? Hoe lang duurt het werk? Wat is de aangenomen houding en met welke frequentie wordt het werk herhaald? Worden er trillingen geproduceerd door de gebruikte machine? ...
- De organisatorische belastingen: 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. Dit maakt het moeilijker om met zekerheid 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 in de schoonmaaksector?

Ongeveer 74 % van de schoonmaaksters zouden jaarlijks last hebben van spierpijn (Woods & Buckle 2006). Deze aandoeningen tasten ook de rug (46 %), de nek (33 %), de schouders (23 %), de ellebogen, de handen (22 %) en de knieën (24 %) (E-Fact39, European Agency for Safety and Health at Work) aan.

Boenen, schoonmaken, meubels verplaatsen of ook het leegmaken van vuilnisemmers zijn evenzeer taken die we kunnen onderbrengen bij belasting van het musculoskeletale stelsel. Ongeveer 20 % van de werknemers zegt dat ze lasten van meer dan 25 kg moet opheffen, duwen, trekken of verplaatsen (E-Fact39).

Wat zijn de voornaamste risico's voor MSA?

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

De armen hoger opgetild houden dan de schouders, de pols buigen of draaien of de rug of nek naar voren gebogen houden zijn oncomfortabele houdingen. Deze belastende houdingen combineren met een bijkomende inspanning of de hantering van een last verhogen de te verrichten inspanning. De gewrichten, spieren, pezen en ligamenten worden meer uitgerekt 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 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 in de schoonmaaksector:



Herhaling van beweging in een lastige positie voor de pols tijdens het wassen van de ramen.



Trillingen in handen en armen en lastige houding bij het boenen.



Oncomfortabele positie, inspanning voor het uitwringen en herhaling van de beweging.



Langdurig werk met een lastige rughouding.

De risico's in verband met de organisatie

De moeilijkheid of zelfs onmogelijkheid om zijn werktijd te plannen of de ongelijke verdeling van pauzes heeft tot gevolg dat de zware periodes geconcentreerd worden op een korte tijdsspanne... Eentonig werk overbelast altijd dezelfde musculoskeletale structuren.

Bovendien verhogen een wanordelijke keuken en slecht onderhouden circulatiewegen het risico op vallen en glijden, en is men vaak verplicht belastender houdingen aan te nemen.

Hetzelfde geldt wanneer er geen onderhoudsvoorschriften of –planning van het werkmateriaal zijn. Het gebrek aan materiaalonderhoud of een gebrekkige vervanging van datgene wat beschadigd is, verhoogt het risico op musculoskeletaal letsel te wijten aan belastende houdingen, inspanningen, herhalingen van bewegingen, trillingen...



Plaatsgebrek verplicht mensen houdingen aan te nemen die gevaarlijk zijn voor de rug.



Beschadigd of slecht onderhouden materiaal.

De risico's in verband met de omgeving

De omgevingsfactoren zoals de aanwezigheid van tocht en koude kunnen het risico op een MSA verhogen. Bijvoorbeeld, koude verhoogt de benodigde spierkracht voor de spieren van de onderarmen en de belasting van de pezen wat een slechte hantering van het werktuig en een minder goede spiercoördinatie met zich meebrengt.

Gebrekkige verlichting zorgt ervoor dat verplaatsingen riskanter worden doordat 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 werkplek, het terrein, het gereedschap, de wagentjes is afhankelijk van de aanpassing van enkele parameters:

- **Werken op de goede hoogte om slechte houdingen 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
Item	Ter hoogte van de elleboog (of hoger)	Tussen heup en elleboog	Heuphoogte



Gebruik een trapje om niet met de handen boven de schouders te moeten werken.

- Voorzie een gemakkelijke toegang naar de werkplek



Een vrije ruimte voor de werkzone en/of ruimte voor de voeten zorgt ervoor dat u dichter bij het werkblad kunt komen.

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



Werk op de goede hoogte of gebruik ook technische hulpmiddelen om niet naar voren te hoeven buigen.

- Lasten opbergen op een goede hoogte



Hoogte boven het hoofd: geen last op deze hoogte!



De opbergruimte ter hoogte van de grond en het hoofd is te vermijden en is vooral bedoeld voor lasten die men zelden gebruikt.



Hoogte voor het opbergen van zware lasten in een rek.



Hoogte voor het opbergen van lichte en vaak gebruikte lasten.

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



Gebruik een bak op wieltjes om de schijven van de boenmachine te spoelen en te verplaatsen. De hoogtestelling zorgt ervoor dat het spoelwater rechtstreeks in de afvoer kan worden gegoten.



Schoonmaakmateriaal is gemakkelijker te verplaatsen door gebruik van een wagentje. Het is gemakkelijker zo te verplaatsen dan het zelf te moeten dragen!

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



Door het gebruik van een verlengstuk of bezem (zwabber) in plaats van doek kan het naar voren buigen van de romp worden vermeden.



Door in de hoogte een borstel met een verstelbare steel te gebruiken, kan deze worden aangepast (schouderhoogte of hoger) aan de grootte van de gebruiker en wordt vermeden dat men de romp naar voren moet buigen bij het schoonmaken van de vloer.

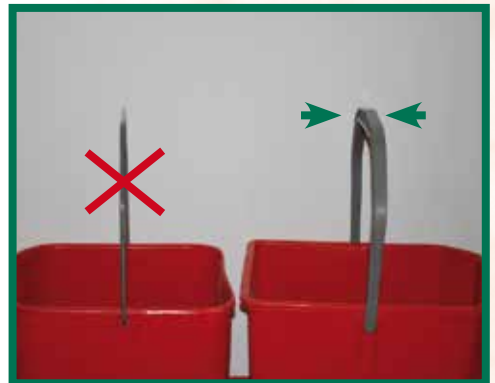


Het gebruik van een telescopische steel zorgt ervoor dat u veilig kunt werken en voorkomt dat u een houding moet aannemen met gestrekte rug en met de handen boven de schouders voor de hogere werkzones.

- **De kenmerken van lasten of gereedschappen verbeteren door bijvoorbeeld het gewicht en het volume te verminderen, door handvatten aan te passen, ...**



Bij voorwerpen die zonder karretje verplaatst moeten worden, kiest u best voor een kleine emmer of u doet deze slechts halfvol (5 liter in plaats van 10 liter).



Geef de voorkeur aan emmers met handvatten van 1,9 tot 3,8 cm diameter in plaats van de fijnere handvatten die meer kracht vereisen bij het dragen.

- Technische hulpmiddelen gebruiken om inspanningen en herhalingen te verminderen



Geef de voorkeur aan het gebruik van een schoonmaakstelsel waarmee u de polsen en de onderarmen kunt sparen bij het uitwringen.



Gebruik voor de grote oppervlakken een schoonmaakmachine.



Kies voor doeken, dweilen en andere textielartikelen in de fijnste stof van het type "microvezel" om de inspanning bij het handmatig uitwringen te verminderen en het poetsen efficiënter en dus minder repetitief te laten verlopen.

Gebruik vulslangen om de emmers rechtstreeks op het karretje te vullen.

- Het opbergen en de verplaatsingsmogelijkheden verbeteren om vallen en lastige posities te vermijden



Draden die over de grond slepen, verhogen het risico op vallen – u moet altijd zorgen dat deze goed zijn opgeborgen.

- Het vermijden of verminderen van trillingen door de machines (boenmachines) te controleren en te onderhouden en door een afwisseling van werk in te bouwen (regelmatige pauzes of andere activiteit zonder het gebruik van een trillende machine)



Beperk de tijd voor het gebruik van boenmachines en laat de machine het werk doen. Hiervoor is het belangrijk dat u de hoogte van de handvaten aanpast in functie van uw grootte.

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 dient zoveel mogelijk variatie en afwisseling in het werk te gebeuren, moet er regelmatig van houding veranderd worden, moeten licht en zwaar werk afgewisseld worden. Het fysiek vermogen dient verbeterd te worden (door fitness, stretching...). Daarnaast zijn het aanpassen van de kledij aan de verschillende soorten werk, het aanmoedigen van het werken in team en van het volgen van opleiding bijkomende aanbevelingen; bovenop de ergonomische aanpassingen en het werken in de juiste houding.



Het regelmatig wisselen van werkhouding zorgt ervoor dat de spieren en gewrichten zich kunnen ontspannen.



Het gebruik van een schuimmat zorgt ervoor dat het werk comfortabeler wordt voor de knieën.



Indien mogelijk moet met twee worden gewerkt bij zware activiteiten.

Het aannemen van goede houdingen

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

Er kunnen drie belangrijke principes naar voren worden geschoven om een last correct op te tillen:

- Ga rond de last staan
- Respecteer de natuurlijke krommingen van de wervelkolom
- Ga dicht bij het object staan (de knieën mogen maximaal 90° buigen)

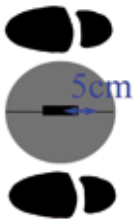
Tillen van een last met twee handvaten:



Tillen van een last zonder handvaten:



Tillen van een last met één handvat:



- Steunen op het bovenbeen of op een meubel



Welke oefeningen kan ik gemakkelijk doen?

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

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







Het Europees Sociaal Fonds
investeert in uw toekomst