



Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor het personeel uit de sector van de thuishulp



FEDERALE OVERHEIDSDIENST WERKGELEGENHEID, ARBEID EN SOCIAAL OVERLEG

Het Hoofdbestuur van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
is gevestigd 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 - <http://www.werk.belgie.be>

De adressen van de regionale directies van de inspectiediensten
(Toezicht op de Sociale Wetten en Toezicht op het Welzijn op het Werk)
bevinden zich op pagina 3 van de omslag.

Opdrachten van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg

- De voorbereiding, de bevordering en de uitvoering van het beleid inzake collectieve arbeidsbetrekkingen, de begeleiding van het sociaal overleg, de preventie en de verzoening bij sociale conflicten;
- De voorbereiding, de bevordering en de uitvoering van het beleid inzake individuele arbeidsbetrekkingen;
- De voorbereiding, de bevordering en de uitvoering van het beleid inzake het welzijn op het werk;
- De voorbereiding, de bevordering en de uitvoering van het beleid inzake werkgelegenheid, regulering van de arbeidsmarkt en werkloosheidsverzekering;
- De voorbereiding, de bevordering en de uitvoering van het beleid inzake gelijkheid;
- Ervoor zorgen dat de uitvoering van de beleidslijnen inzake collectieve en individuele arbeidsbetrekkingen, welzijn, werkgelegenheid en gelijkheid worden nageleefd, en dit via de inspectiediensten die een raadgevende, preventieve en repressieve rol vervullen;
- Administratieve boetes opleggen, meer bepaald bij inbreuken op de reglementaire bepalingen die voortvloeien uit de beleidslijnen inzake collectieve en individuele arbeidsbetrekkingen, welzijn, werkgelegenheid en gelijkheid;
- De sensibilisering van de sociale en economische actoren inzake de humanisering van de arbeid;
- De uitdieping van het sociale Europa.

Administraties van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg

- Diensten van de voorzitter
- Stafdienst Budget en Beheerscontrole
- Stafdienst Personeel en Organisatie
- Stafdienst Informatie- en Communicatietechnologieën
- Algemene Directie Collectieve Arbeidsbetrekkingen
- Algemene Directie Individuele Arbeidsbetrekkingen
- Algemene Directie Toezicht op de Sociale Wetten
- Algemene Directie Humanisering van de Arbeid
- Algemene Directie Toezicht op het Welzijn op het Werk
- Algemene Directie Werkgelegenheid en Arbeidsmarkt

Musculoskeletale aandoeningen bij beroepen

**Preventie van
musculoskeletale aandoeningen
voor het personeel uit
de sector van de thuishulp**

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 werknemers van het St Joseph ziekenhuis van Luik (CHC) en in het bijzonder Jean-Paul Delvaux, Jean-Luc Delhaxhe, Claude Lambrechts, Didier Balts, Pierre François, Jessica Janssens, Abdel Jarek, Salvatore Maggio, Calo Marchese, Roberto Milazzo
- Filip Buckens, coördinator van het behandelingssteam in het Universitair Ziekenhuis van Gent
- Jean Huylebroeck van het Provinciebestuur Oost-Vlaanderen

M/V

De term «werknemer» 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

Grafische vormgeving: Sylvie Peeters

Druk: Joh. Enschedé - Van Muyswinkel

Wettelijk depot: D/2010/1205/15

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 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 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 is een musculoskeletale aandoening?

Musculoskeletale aandoeningen (MSA) zijn 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 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 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 sector van de huishulp?

62 % van de familiehulp ondervindt regelmatig fysieke problemen, in het bijzonder rugpijn. (Proxima-enquête 2006)

Een Franse enquête uit 2006 heeft ook aangetoond dat 38 % van de werknemers van hulpdiensten en thuiszorg last had van pijn door inspanning. Deze letsels situeerden zich voornamelijk ter hoogte van de rug (22,5 %) en in mindere mate ter hoogte van de bovenste ledematen (4,8 %) en de onderste ledematen (3,4 %), (Les risques professionnels dans les métiers de l'aide et du soin à domicile – Chiffres clés en 2006, CNAMTS 2008).

Volgens de Proxima-enquête besteedt 64,7 % van de familiehelp het grootste deel van zijn tijd aan het:

- schoonmaken van de vloer
- schoonmaken van de ramen
- schoonmaken van de badkamer

27,8 % van de familiehelp besteedt het grootste deel van zijn tijd aan:

- strijken
- wassen/drogen van het wasgoed

Wat zijn de voornaamste risico's van 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 greep van objecten (handgrepen, handvaten...)
- 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 sector van de thuishulp:



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



Zware inspanning en ronde rughouding om meubels te verplaatsen.



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... Een-tonig 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 belastende 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. Koude bijvoorbeeld, 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 het aannemen van 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 zodat u zich op de goede hoogte bevindt.

- Voorzie een gemakkelijke toegang naar de werkplek



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

- De objecten op verhogingen plaatsen om te vermijden dat men te veel moet buigen om deze op te tillen of dat men onnodig moeite moet doen



Werk op de goede hoogte om te vermijden dat u naar voren moet buigen.



Een kom die op een steun geplaatst is, zorgt ervoor dat de hoogte van de gootsteen wordt aangepast aan de grootte van de gebruiker.

• Lasten opbergen in de rekken 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 objecten en lasten vergemakkelijken door middel van een technisch hulpmiddel**



Een karretje is handig om aankopen mee te nemen terwijl u te voet terug naar huis gaat of wanneer u zich met uw materiaal verplaatst van de ene patiënt naar de andere.



Een tafel alleen verplaatsen op een gladde vloer wordt vergemakkelijkt door doeken onder de tafelpoten te leggen en door het meubel te duwen.

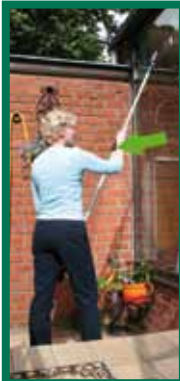
- **De reikafstanden van de objecten beperken, een technisch hulpmiddel gebruiken of de objecten aanpassen om lastige houdingen te vermijden**



Het gebruik van de dichtsbijzijnde kookplaten voor de zwaarste kookpotten zorgt ervoor dat de inspanningen bij de behandeling worden verminderd.



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.

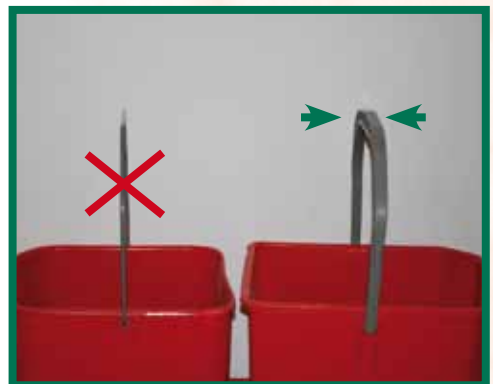


Het gebruik van een telescopische steel zorgt ervoor dat u veilig kunt werken en voorkomt dat u een houding moet aannemen met gestrekte rug en met de handen boven de schouders.

- De kenmerken van lasten verbeteren door bijvoorbeeld het gewicht, het volume te verminderen, door handvaten aan te passen ...



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



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

- Technische hulpmiddelen gebruiken om inspanningen en herhalingen te verminderen



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

- 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.

- Correct in de auto gaan zitten



Het regelmatig gebruik van de auto kan snel vermoeiend worden voor de rug. Een juiste bestuurdershouding (bekken zo ver mogelijk naar achteren en onderrug tegen de rugleuning, lichtjes naar achteren gebogen) zorgt voor het verminderen van de rugklachten verbonden met het autorijden.

Organisatie van het werk

De repetitieve en eentonige bewegingen (die 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 en dient het fysiek vermogen (fitness, stretching...) verbeterd te worden. 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 de aanpassingen van de 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)

Behandeling van een last met twee handvaten:



Behandeling van een last zonder handvaten:



Behandeling van een last met één handvat:



- Steunen op het bovenbeen of op een meubel



- **Iemand uit een stoel heffen**



Zijwaartse houding voor een lichte hulp met gebruik van de natuurlijke beweging om zich op te richten. De patiënt steunt op de arm van de hulp die ook helpt bij het naar voren brengen van het bekken.

- **Iemand neerzetten**



Gebruik de natuurlijke beweging om de persoon te helpen het bekken naar achteren te kantelen en tegelijkertijd de romp lichtjes naar voren te buigen (steun langs de ene kant op het bekken en ondersteun aan de andere kant ter hoogte van het schouderblad).

- **Iemand rechtzetten in de zetel**



Het achterwerk verschuift door de persoon zijwaarts te buigen en het vrijgekomen deel van diens bekken naar achteren te duwen met behulp van druk onder de knie.

- **In en uit bed helpen**

Na de benen van de persoon gebogen te hebben, helpt u hem/haar om zich op zijn/haar zij te rollen. Omdat de voeten zich buiten het bed zullen bevinden, vraagt u aan hem/haar om met de bovenste hand op de matras te drukken en helpt de hulp met twee handen om de romp op te richten. Om naar bed te gaan, wordt dezelfde procedure gevolgd, maar in omgekeerde volgorde. Al naargelang de mogelijkheden, stelt u de helling van de rugleuning in naar boven om het oprichten te vergemakkelijken.



De moeilijkheid van de handeling zal verband houden met de hoogte van het bed of de beschikbare plaats.

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





REGIONALE DIENSTEN

De regionale diensten van de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg zijn elke woensdag doorlopend toegankelijk voor het publiek van 9u tot 16u30. Voor informatie betreffende de andere openingsuren of voor het maken van een afspraak, dient U zich rechtstreeks tot de dienst in kwestie te wenden.

TOEZICHT OP

DE SOCIALE WETTEN

Aalst

Administratief Centrum

“De Pupillen”

Graanmarkt 1

9300 AALST

Tel.: 053 75 13 33

Fax: 053 75 13 44

Antwerpen

Theater Building

Itali_lei 124 bus 56

2000 ANTWERPEN

Tel.: 03 213 78 10

Fax: 03 213 78 34

Brugge

Breidelstraat 3

8000 BRUGGE

Tel.: 050 44 20 30

Fax: 050 44 20 39

Brussel

Ernest Blerotstraat 1

1070 BRUSSEL

Tel.: 02 235 54 01

Fax: 02 235 54 04

Gent

Savaanstraat 11/002

9000 GENT

Tel.: 09 265 41 11

Fax: 09 265 41 10

Halle-Vilvoorde

d'Aubrem_straat 16

1800 VILVOORDE

Tel.: 02 257 87 30

Fax: 02 252 44 95

Hasselt

TT 14

Sint-Jozefsstraat 10 bus 9

3500 HASSELT

Tel.: 011 35 08 80

Fax: 011 35 08 98

Kortrijk

IJzerkaai 26-27

8500 KORTRIJK

Tel.: 056 26 05 41

Fax: 056 25 78 91

Leuven

Philipssite 3A bus 8

3001 LEUVEN

Tel.: 016 31 88 00

Fax: 016 31 88 10

Mechelen

Louizastraat 1

2800 MECHELEN

Tel.: 015 45 09 80

Fax: 015 45 09 99

Roeselare

Kleine Bassinstraat 16

8800 ROESELARE

Tel.: 051 26 54 30

Fax: 051 24 66 16

Sint-Niklaas

Kazernestraat 16-Blok C

9100 SINT-NIKLAAS

Tel.: 03 760 01 90

Fax: 03 760 01 99

Tongeren

E. Jamin_straat 13

3700 TONGEREN

Tel.: 012 23 16 96

Fax: 012 39 24 53

Turnhout

Warandestraat 49

2300 TURNHOUT

Tel.: 014 44 50 10

Fax: 014 44 50 20

Duitstalige directie

rue Fernand Houget 2

4800 VERVIERS

Tel.: 087 30 71 95

Fax: 087 35 11 18

Directie van het vervoer

Louizastraat 1

2800 MECHELEN

Tel.: 015 45 09 91

Fax: 015 45 09 97

TOEZICHT OP HET WELZIJN

OP HET WERK

Antwerpen

Theater Building

Itali_lei 124 bus 77

2000 ANTWERPEN

Tel.: 03 232 79 05

Fax: 03 226 02 53

Brussel

Ernest Blerotstraat 1

1070 BRUSSEL

Tel.: 02 233 45 46

Fax: 02 233 45 23

Limburg - Vlaams Brabant

Koning Albertstraat 16B

3290 DIEST

Tel.: 013 35 90 50

Fax: 013 35 90 89

Oost-Vlaanderen

Ketelvest 26/202

9000 GENT

Tel.: 09 265 78 60

Fax: 09 265 78 61

West-Vlaanderen

Breidelstraat 3

8000 BRUGGE

Tel.: 050 44 20 20

Fax: 050 44 20 29



Het Europees Sociaal Fonds
investeert in uw toekomst