



# **TREFDAG NETWERK LOKAAL SPORTBELEID 30/11/2023**

Sessie 11:

Ergonomie, gezondheid en veiligheid in de schoonmaak

## DE FEITEN

Rug- en spierpijn zijn de meest voorkomende klachten in Europa

Studies op grote schaal tonen aan dat een groot deel van de bevolking krijgt te kampen met musculoskeletale aandoeningen (MSA)

We spreken hier over pijn aan spieren, gewrichten,...

Gezondheidsklachten  
(% van de werknemers)



## DE FEITEN

- MSA hebben niet enkel een **negatieve impact op de gezondheid**, maar ook op het **normaal functioneren** van de persoon op het werk en thuis.
- De onderneming ondervindt ook de gevolgen door het **verminderd prestatieniveau** van de werknemers met MSA.

## DE FEITEN

- Uit onderzoek in België blijkt dat **7 op 10** mensen in de schoonmaak rugklachten heeft
- De meeste rugklachten verdwijnen na **4 tot 6 weken...maar sommigen evolueren** naar chronische aandoeningen **met werkonbekwaamheid** tot gevolg!!! Of zelfs invaliditeit...

## DE FEITEN

- De oorzaak ligt vaak in het **verleden**;
- Rugklachten **sluimeren**: ze ontstaan en evolueren zeer geleidelijk en traag!!
- Zo ontstaan klachten op langere termijn;

## DE FEITEN

**PREVENTIE** is noodzakelijk

# STAPPENPLAN

**ERGONOMIE - GEZONDHEID - VEILIGHEID**

**ALS INDIVIDU**

**ALS TEAM**

# ERGONOMIE: DEFINITIE

'Ergonomie is een wetenschap die de arbeid en de omgeving waarin deze wordt uitgevoerd bestudeert.

De ergonoom stemt de werkomstandigheden zo goed mogelijk af op de beperkingen van het menselijk lichaam'

OF KORT SAMENGEVAT

**Ergonomie is de wetenschap van het aanpassen van de baan aan de werknemer.**



# HOE? VIA INFORMATIE - SENSIBILISERING

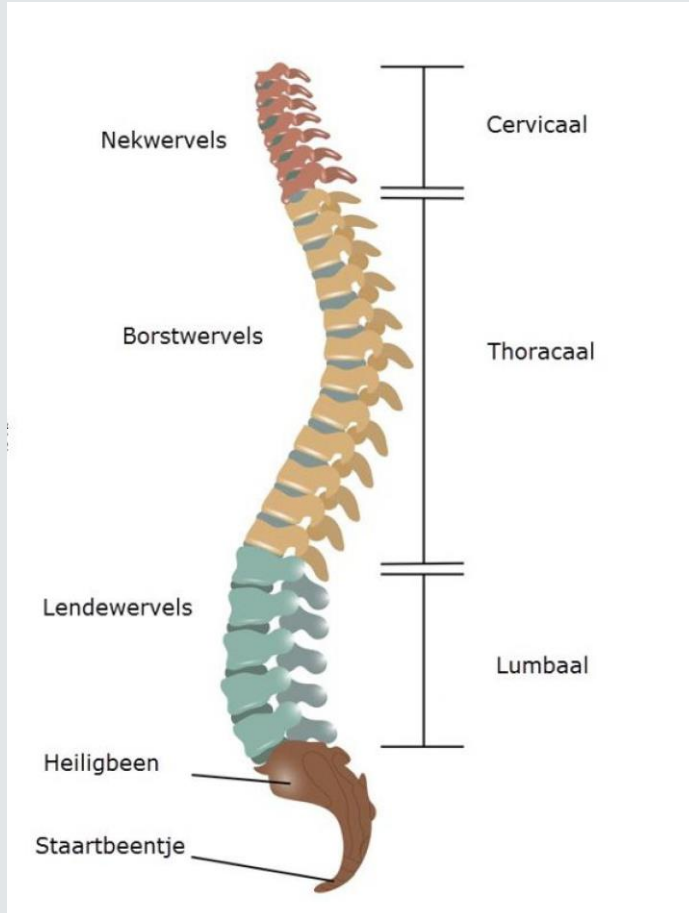


- Inzicht in de opbouw van onze rug, **hoe correct gebruiken** en hoe de rug wordt overbelast
- Inzicht in het feit dat je **mee verantwoordelijk** bent voor je welzijn
- Aanleren van de **juiste technieken** voor een bewuster gebruik en ze ook toepassen

# HOE? VIA INFORMATIE - SENSIBILISERING

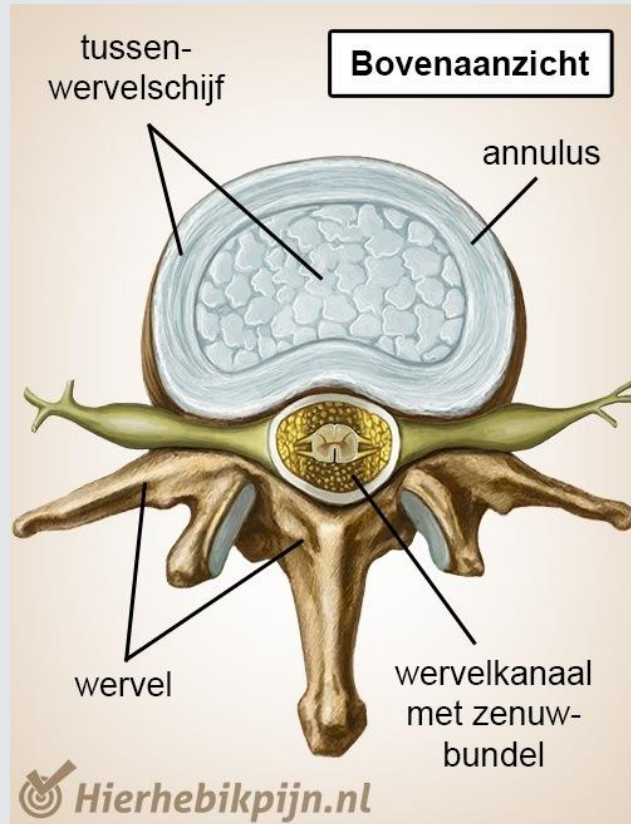


- Inzicht in de opbouw van onze rug, **hoe correct gebruiken** en hoe de rug wordt overbelast
- Inzicht in het feit dat je **mee verantwoordelijk bent voor je welzijn**
- Aanleren van de **juiste technieken** voor een bewuster gebruik en ze ook toepassen



## RUG: OPBOUW

- De wervelkolom is opgebouwd uit:
  - wervels en doornuitsteeksels
  - tussenwervelschijven
  - kern
  - zenuw
  - ruggenmerg



## RUG: OVERBELASTING

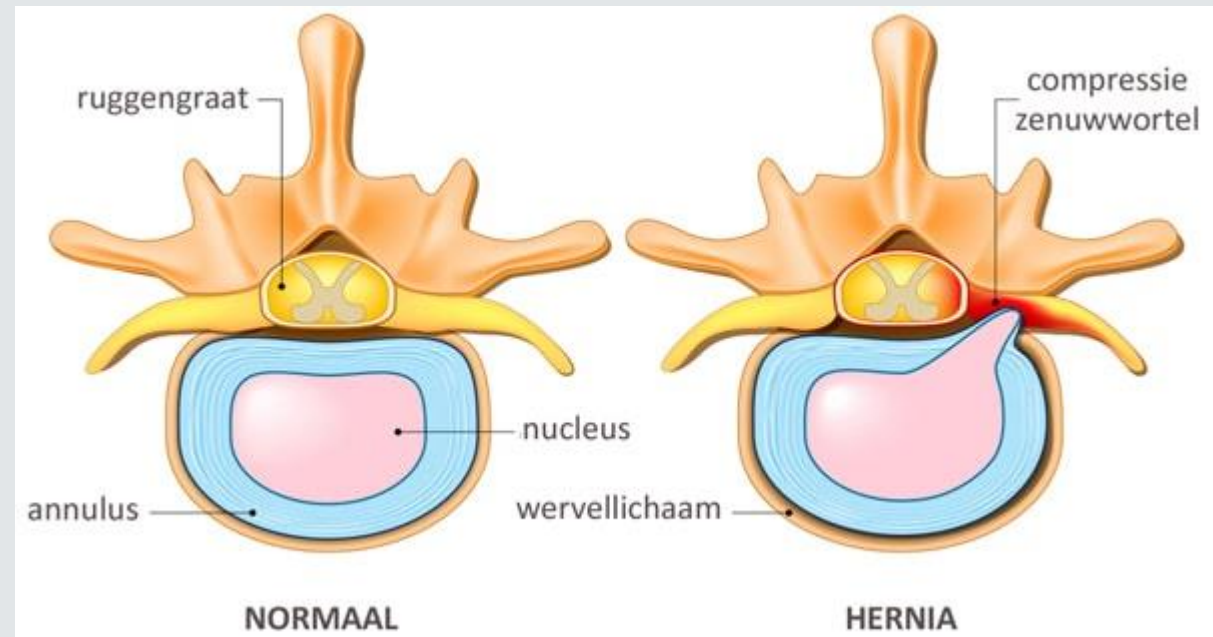
- Tussenwervelschijven = bumper/schokdemper
- Door verkeerd ruggebruik ontstaan zeer kleine scheurtjes
- Tussenwervelschijven bevatten geen zenuwen die pijn signaleren
- Pijn ontstaat als het te laat is.

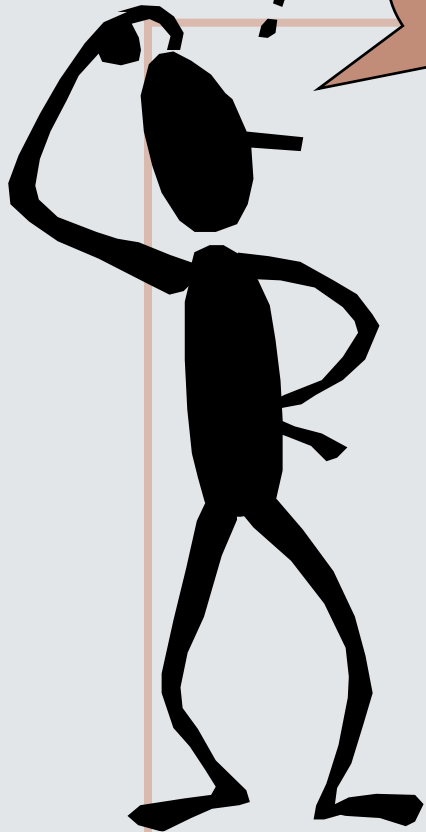
# WERVELS EN TUSSENWERVELSCHIJVEN



- De tussenwervelschijven zitten tussen de wervels. Bij beschadiging ontstaan er barsten in de tussenwervelschijf.
- Dan ontstaan klachten in de rug vb. pijn wegens een hernia (uitstulping van de tussenwervelschijf).

# HERNIA:

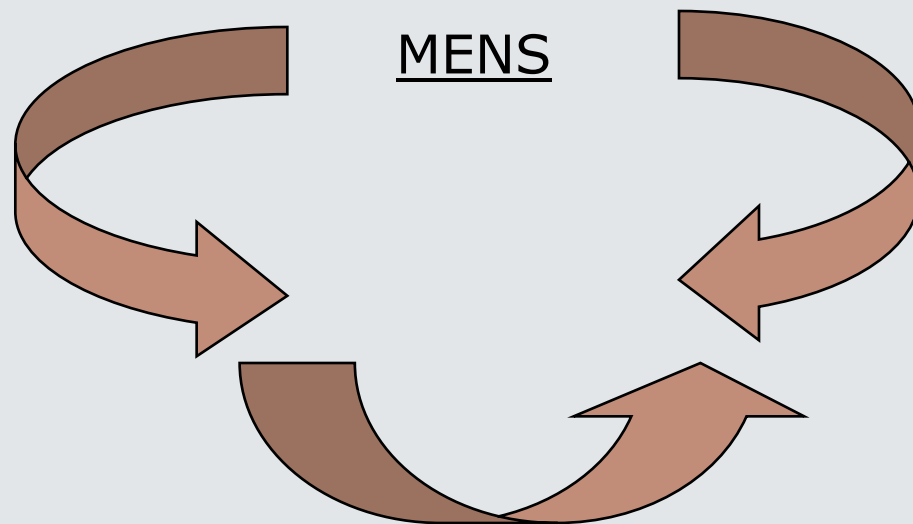




Ik ben de  
zwakste  
schakel

# ERGONOMIE = EEN SAMENSPEL

MACHINE

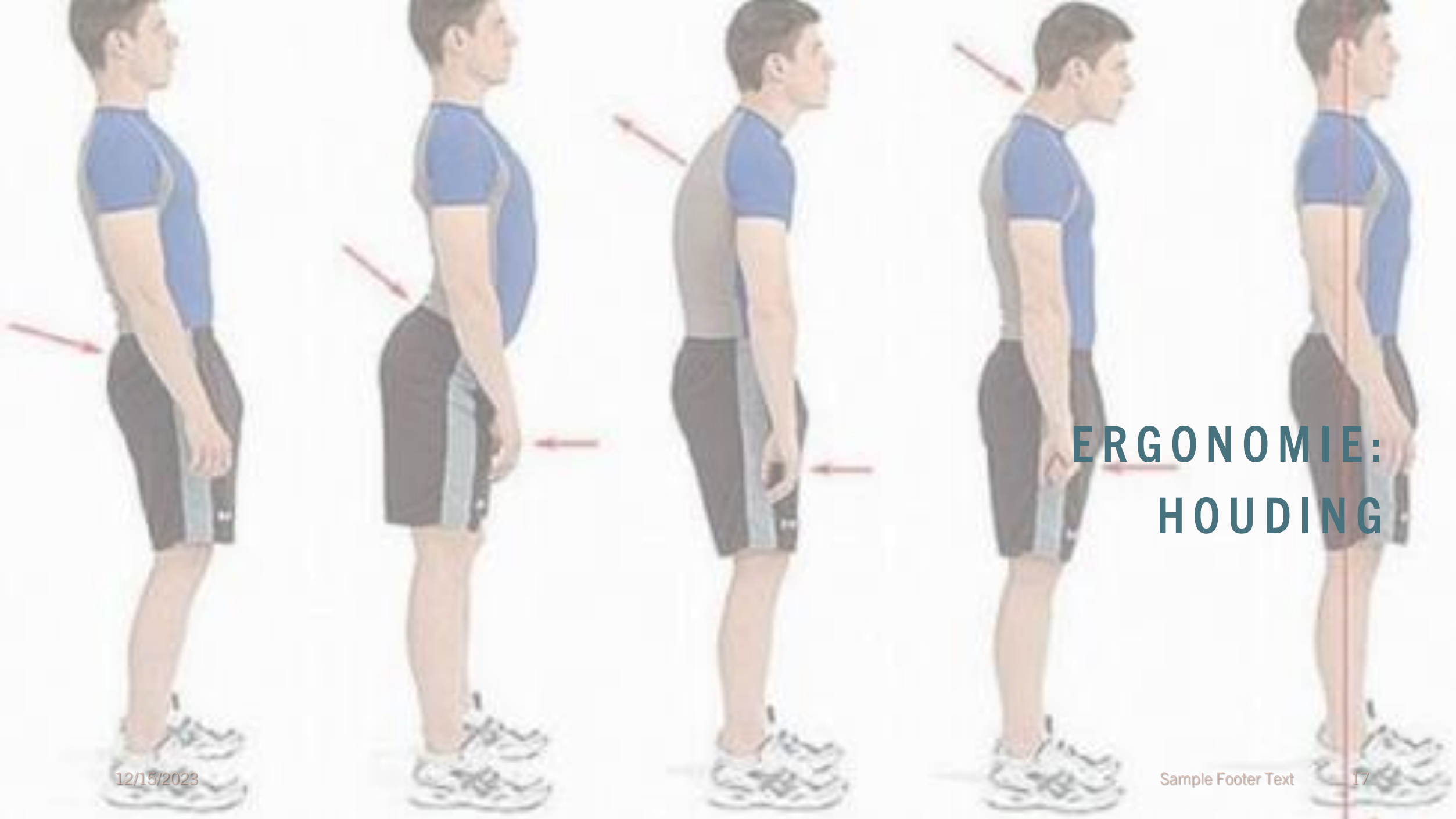


OMGEVING

# ERGONOMIE EN MATERIAAL

- Keuze van het materiaal waar we mee werken is belangrijk
  - Evalueer en informeer omtrent de noden in je team
  - Investeer in de juiste materialen
  - Gebruik beschikbare middelen dan ook correct!!!
  - Delegeer en besteed uit wat een risico vormt
  - Ziekteverzuim kost veel duurder!!!!!!





**ERGONOMIE:  
HOUDING**

# ERGONOMIE: HOUDING

- OEFENING:

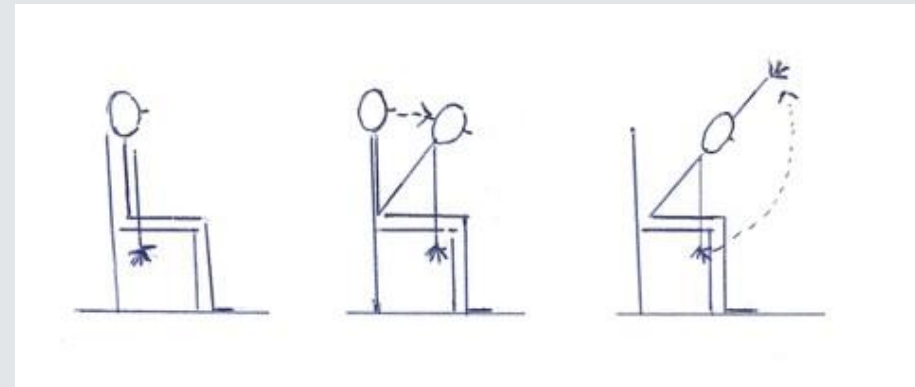
- ga rechtstaan
- corrigeer je houding indien nodig door de buikspieren aan te spannen, bekken te kantelen, schouders laag en naar achteren brengen, hoofd recht en nek uitstrekken (richting hemel)

tip:

voor correctie van je houding ga je voor de deur of de muur staan en plaats een handdoek achter je hoofd. Billen en schouders dienen de wand te raken. Je voeten staan +/- 10 cm van de muur

# ERGONOMIE: HOUDING

- RUGOEFENING :
  - ga zitten, armen ontspannen naast het lichaam
  - Rug recht naar voren brengen met hoofd in het verlengde van de ruggengraat (kwart), armen ontspannen naast het lichaam
  - Breng je armen in de lucht, in een rechte lijn
  - Duur: 10-30 seconden
  - Herhaling: 3-4x



# **ERGONOMIE EN RSI**

## **ERGONOMIE: RSI**

- RSI = Repetitive Strain Injuries;
- het is een verzameling van klachten die kunnen voorkomen bij mensen die in hun werk telkens dezelfde beweging moeten maken=bewegingsarmoede.

## ERGONOMIE: RSI

- Door **regelmatig de volgende oefeningen** te doen tijdens het werk voorkomt u dat de doorbloeding terugloopt en uw weefsel verzwakt.
- Afvalstoffen worden afgevoerd en bouwstoffen aangevoerd.
- U verkleint de kans om RSI te krijgen aanzienlijk
- Deze oefening werken zowel preventief als curatief

# ERGONOMIE: RSI

- BASISREGELS:
  - Negeer niet de pijn en maak het bespreekbaar
  - Leer uw RSI-probleem te kennen: wees voorzichtig en bouw langzaam op
  - Neem tijd: wees niet te haastig.
  - Voer de oefeningen nauwkeurig en gecontroleerd uit. Focus op de beweging.

# RSI PREVENTIE: NEK

- Goed rechtop zitten
- draai langzaam het hoofd naar links opzij en wissel af met rechts
- Duur 30 seconden
- Herhaling: 3-4x





## RSI PREVENTIE: NEK



- Hoofd omhoog/omlaag:
- breng de kin naar de borst en kijk daarna omhoog

OF

- Hand op het achterhoofd
- Duw het hoofd voorzichtig met de kin richting oksel
- Duur: 15 seconden
- Herhaling: 3-4x



## RSI PREVENTIE: ONDERARM

- Breng de handpalmen naar elkaar toe
- Houd dit minimaal 10 seconden vast
- Herhaal dit een aantal keer zo lang dit ontspanning geeft in de onderarmen.

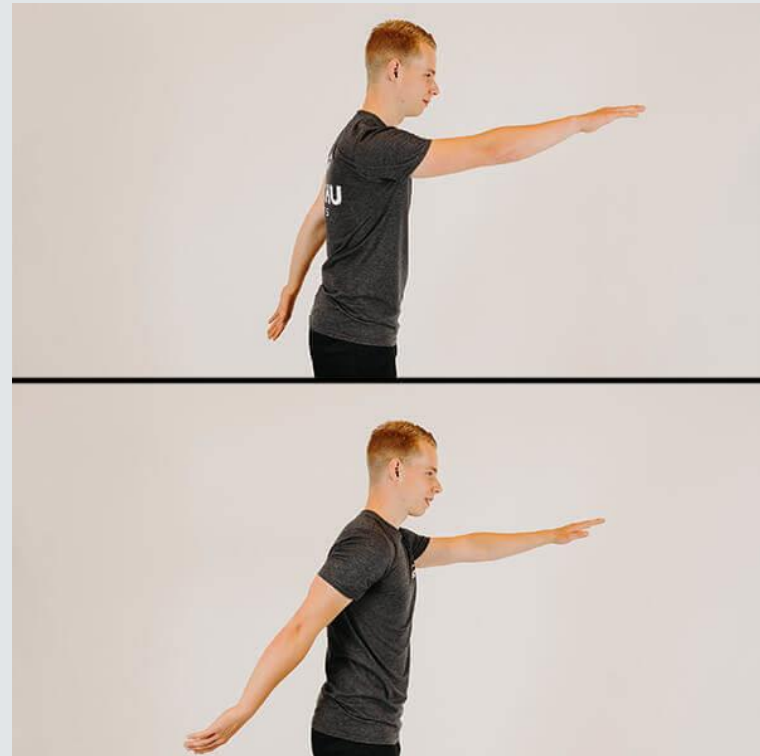
## RSI PREVENTIE: POLS & ARM

- Vorm een vuist met beide handen. Duim over de vingers leggen.
- Rol de polsen 10x met de klok mee/ tegen de klok.
- Herhaal dit 3-4 keer



# RSI PREVENTIE: SCHOUDER

- Ga iets voorover gebogen staan en laat de armen naast het lichaam hangen
- Beide armen in tegenover gestelde richting bewegen
- Beweeg zo ver mogelijk en houd je armen ontspannen
- Duur: 30 seconden
- Herhaling: 3-4x



# RSI PREVENTIE: SCHOUDER

- Vlinderen:
  - Ga rechtop staan of zit ontspannen en recht op een stoel
  - Armen ontspannen langs je lichaam laten hangen
  - Draai rondjes met je schouders, afwisselend voor- en achterwaarts
  - Oefening 30 seconden
  - Herhaling 3-4x



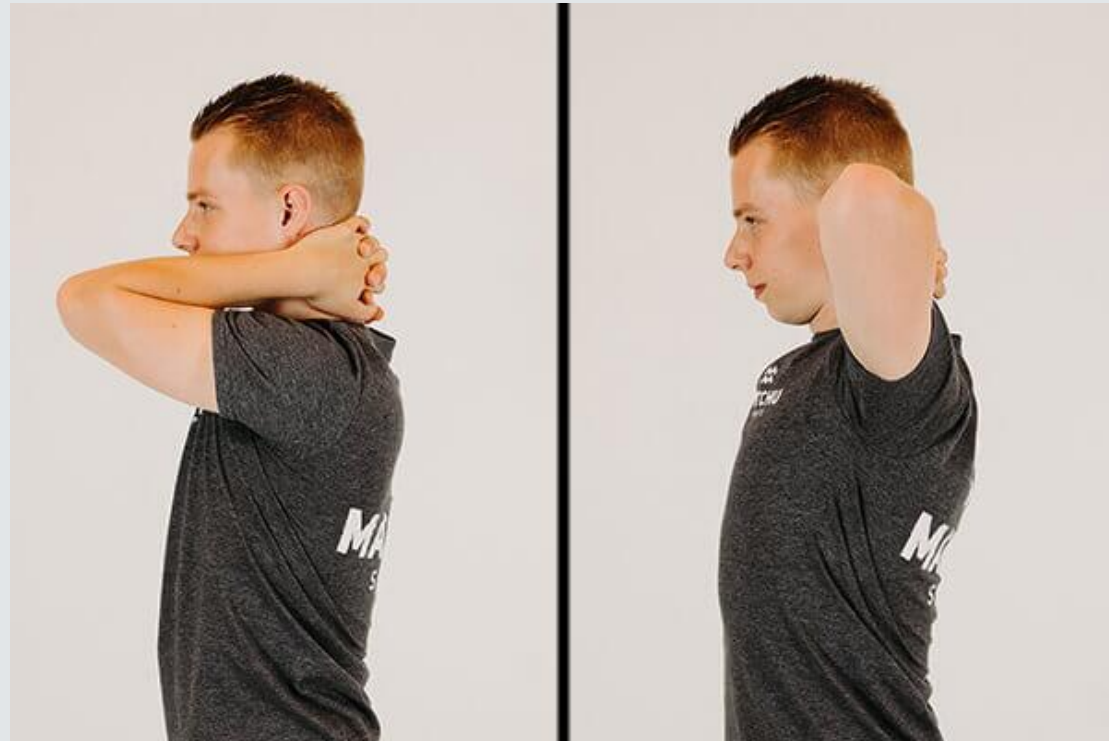
# RSI PREVENTIE: SCHOUDER EN RUG

- Ga rechtop staan
- Neem de handen achter je rug vast
- Druk de schouderbladen goed naar achteren en de borst naar voren om rek op de spieren te creëren.
- Houd deze positie ongeveer 30 seconden vast
- Herhaling 3-4x



## RSI PREVENTIE: RUG

- Plaats beide handen achter je nek
- Breng beide ellebogen naar voren naar elkaar toe en daarna zoveel mogelijk naar achteren
- Houd deze positie ongeveer 30- 60 seconden vast
- Herhaling 3-4x



## ERGONOMIE: RSI

- Neem dagelijks de tijd om dit soort oefeningen te blijven herhalen.
- Dit kan thuis of tijdens het werk
- Hierdoor verlicht je de kans om een RSI-blessure op te lopen

### **Belangrijke** opmerking:

Voer de bijbehorende oefening correct en rustig uit. Team at Work is niet verantwoordelijk voor de gevolgen bij een foutieve uitvoering van een oefening. In het geval van pijn dient u onmiddellijk te stoppen en contact op te nemen met uw huisarts.



**VEEL SUCCES**

- Bronvermelding
  - FOD rond preventie MSA
  - Training 'Ergonomie' Team at Work voor uitvoerenden
  - <https://www.movewell.nl/rsi-klachten>

Toevoeging vanuit de Trefdag:

Voor personen met steunzolen zijn de sandalen bij Decathlon een zeer mooi aanbod voor een redelijke prijs om dragen tijdens het werk

Spreker: Kris Hens, Team at Work BV

Contact: kris.hens@teamatwork.be