



DENK AAN ERGONOMIE, SPAAR JE LICHAAM!

EEN PREVENTIEVE GIDS
VOOR WERKNEMERS



cohezio 

Samen, omdat welzijn belangrijk is



Je lichaam verdient zorg

Volg onze gids met slimme gewoontes

Elke dag gebruik je je lichaam om je werk uit te voeren. Soms merk je dat het zwaar is. Soms voel je het pas later.

Deze brochure helpt jou om rugklachten en andere musculoskeletale aandoeningen (MSA) te voorkomen. Je krijgt concrete tips, oefeningen en herkenbare voorbeelden. We focussen op werkhouding, slim tillen en luisteren naar je lichaam.

**Samen maken we slim werken
met je lichaam vanzelfsprekend.**



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Zorg dat deze brochure actief verspreid wordt op de werkvloer en tijdens een onboarding.
- > Neem alles door met jouw werknemers tijdens een teamgesprek.



Pijn in je rug, nek of schouders?

Musculoskeletale aandoeningen (MSA)

MSA staat voor musculoskeletale aandoeningen. Dit zijn gezondheidsproblemen aan spieren, pezen, ligamenten, gewrichten of zenuwen die je hele lichaam kunnen aantasten. Ze ontstaan vaak geleidelijk en kunnen je werk of dagelijks leven beïnvloeden.



Veelvoorkomende symptomen:

- > Rugpijn
- > Nek- of schouderklachten
- > Pijn in polsen, heupen of knieën

Oorzaken op het werk kunnen zijn:

- > Herhaalde of langdurige belasting
- > Verkeerde houdingen
- > Zware lasten tillen
- > Kracht zetten bij trekken of duwen
- > ...

**Goed nieuws!
Je kan er iets aan doen.**



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Organiseer een korte infosessie of workshop over wat MSA zijn voor uw medewerkers, leidinggevenden, syndicaal afgevaardigden.
- > Leg daarbij duidelijk uit hoe deze klachten kunnen ontstaan. Informeer ook over wat er reeds gedaan wordt in het bedrijf om het ontstaan van deze klachten tegen te gaan (zoals wettelijk verplicht is).



Herken jij de risicofactoren op je werkplek?

Waar je lichaam overbelast raakt, daar begint het risico

Wat zijn de oorzaken van MSA?

Biomechanische risicofactoren

- Repetitieve bewegingen
- Belastende houdingen (gebogen of gedraaide rug, nek of polsen)
- Overmatige inspanningen
- Trillingen (gereedschap, machines)
- Langdurig statisch werk (bv. langdurig zitten bij beeldschermwerk)



Psychosociale risicofactoren

- Stress, weinig autonomie <
- Slechte werksfeer <
- Gebrek aan erkenning <
- ... <



Risicofactoren gelinkt aan de werkorganisatie

- Te weinig pauzes of geen afwisseling van taken
- Tijd- of prestatiedruk
- Slechte inrichting van de werkpost
- ...



Individuele risicofactoren

- Leeftijd <
- Lichamelijke conditie <
- Geslacht <



Kortom:

De oorzaken zijn **multifactorieel**. Ze hangen vaak samen met de werkomstandigheden (herhaalde taken, houdingen, werkomgeving...) én met individuele factoren (leeftijd, fysieke conditie...).

Het belang van preventie!

Met een goed gestructureerde preventieaanpak kan je werkgever pijn en ziekteverzuim voorkomen of sterk verminderen.

Een goed preventiebeleid start met de uitvoering van een risicoanalyse, waaruit zal blijken voor welke taken er maatregelen nodig zijn om de lichamelijke belasting aanvaardbaar te maken en zo MSA klachten te verminderen.

Ook **voldoende aandacht** voor de ergonomische principes (werkhoogte, reikafstand, ...) bij de inrichting van werkposten en het aankopen van materiaal is de basis voor een goed preventiebeleid.

Weet jij wanneer je risico loopt op overbelasting?

Denk eens aan deze situaties:

- Je tilt regelmatig meer dan 3 kg (of 25 kg bij piekbelasting)
- Je moet vaak reiken, draaien of bukken
- Je werkt op lage hoogte of in ongemakkelijke houdingen
- Je voert vaak dezelfde bewegingen uit
- Je duwt of trekt zware karren

Dit zijn allemaal risicofactoren voor MSA. Bewustwording is de eerste stap.



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- Voer een verplichte risicoanalyse ter plaatse uit: noteer wie wat doet, hoe vaak en in welke houding.
- Gebruik simpele vragenlijsten en betrek je werknemers bij dit proces. Cohezio kan je hierin bijstaan evenals met advies voor de inrichting van je werkplekken.



Voorkom lichamsklachten voor het te laat is

De STOP-strategie tegen MSA

Bij preventie gebruiken we de STOP-strategie: eerst Substitutie of eliminatie, gevolgd door Technische, dan Organisatorische en tot slot Persoonlijke maatregelen.

SUBSTITUTIE / ELIMINATIE

Risico's
wegnemen

Verlichten
of automatiseren

TECHNISCHE OPLOSSINGEN

Tilliften

Steekwagens,
in hoogte verstelbare
bureaus

ORGANISATORISCHE MAATREGELEN

Taken afwisselen

Regelmatische
pauzes

Evenwichtige
planning

PERSOONLIJKE BESCHERMING

Ergonomie-
opleidingen

Correcte houding

Eenvoudige
oefeningen

Bescherm je lichaam. Voorkomen is beter dan genezen.



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Stel een plan op volgens de STOP-strategie. Schrap vermijdbare risico's voor je personeel. Investeer in technische hulpmiddelen (tilliften, zit-sta-bureau's), organiseer afwisseling in de werkdag van je personeel en begeleid hen via preventietrainingen.
- > Neem de maatregelen op in je jaarlijks actieplan en globaal preventieplan.



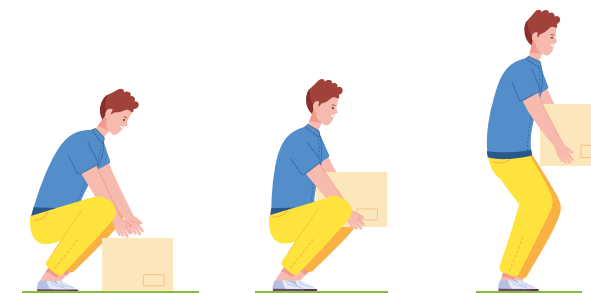
Denk na voor je tilt

Een blessure is snel gebeurd

Zware of grote lasten vragen extra aandacht.

Probeer:

- ✓ De route vooraf te plannen en vrij te maken
- ✓ Hulpmiddelen te gebruiken als ze beschikbaar zijn
- ✓ Nooit alleen zware voorwerpen (>25 kg) te tillen
- ✓ Aandacht te houden voor herhaling: vaak tillen = risico, ook bij lichte lasten



Efficiëntie begint bij een goede voorbereiding.



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Stel samen een tilrichtlijn op en zorg voor voldoende hulpmiddelen (steekwagens, kranen, rolcontainers).
- > Maak die beschikbaar en onderhoud ze.
- > Informeer werknemers over het belang van de tilrichtlijn, het gebruik van de hulpmiddelen en zie hierop toe.



Bukken? Doe je beter niet

Werk verstandig op lage hoogte

Werken onder kniehoogte is zwaar voor je rug.

Denk aan:

- ✓ Zet materiaal hoger: op tafel, krat of werkbank
- ✓ Gebruik een kniesteun of leun op één knie
- ✓ Wissel links en rechts af bij bewegingen
- ✓ Probeer je werkhoogte aan te passen, tenzij je niet anders kan. Buig dan door je knieën (squat) en niet in je rug

Zo voorkom je overbelasting van je lichaam.



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Voorzie kniebeschermers, kleine krukjes of verhoogbare werkoppervlakken.
- > Herbekijk werkposten om knielen of bukken tot een minimum te beperken.



Slimmer werken begint nu

Je lichaam heeft nood aan goede gewoontes

Soms zijn het de kleine dingen die tellen.

Vraag jezelf af:

- ✓ Gebruik ik hulpmiddelen waar mogelijk?
- ✓ Vraag ik hulp als iets te zwaar is?
- ✓ Wissel ik genoeg af in mijn werk?
- ✓ Neem ik voldoende pauzes of beweegmomenten?



Slim werken = bewust werken.

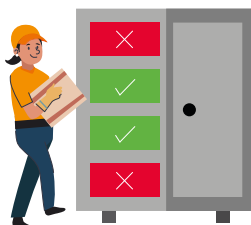


TIP VOOR DE WERKGEVER:

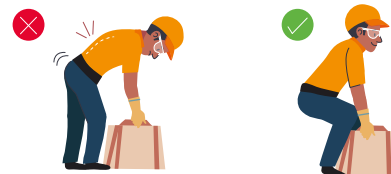
- > Moedig werknemers aan om dagelijks een korte reflectie in te vullen of tijdens een werkoverleg te bespreken.
- > Leg vast welke verbeteringen eenvoudig toepasbaar zijn in jouw risicoanalyse.

Onze tips om jezelf te sparen

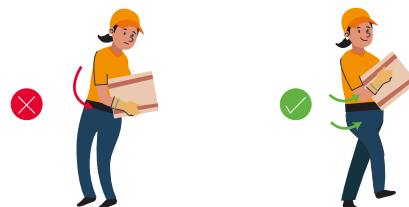
- 1 De hoogte van de grepen voor het nemen van voorwerpen in kisten of rekken aanpassen



- 2 De juiste handelingen uitvoeren en de last begeleiden



- 3 Draag de last voor u uit



- 4 Gebruik hulpmiddelen voor het hanteren van lasten en plaats de lasten op de juiste manier



- 5 Zware lasten dragen met z'n tweeën



- 6 Gebruik steunpunten voor de lasten



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Zorg voor een doeltreffende inrichting van de werkplek en voorzie het nodige materiaal.
- > Ga aan de slag met onze tips en bespreek ze in de werkomgeving.

Kleine pauze? Grote winst

Oefeningen die je overal kan doen

Micro-pauzes zijn goud waard.
Even bewegen tussendoor helpt écht.

Enkele korte oefeningen:

- ✓ Nekrollen links en rechts
- ✓ Armen boven je hoofd strekken
- ✓ Lage rug bol maken en ontspannen
- ✓ Polsen losdraaien, handen losschudden



Een oefenpauze van 5 minuten per uur is al een goed begin.



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Stimuleer actieve micro-pauzes in je werkomgeving in de mate van het mogelijke.
- > Hang een poster op met rekoefeningen en kondig korte gezamenlijke stretchsessies aan tussen shifts.
- > Toon dat het lichaam en welzijn belangrijk zijn.

Andere voorbeelden van stretching:





Wij denken mee
met jouw lichaam

Cohezio helpt je op maat van je werk

Onze ergonomen begeleiden jou én je werknemers:

- ✓ Risicoanalyse preventie van MSA en preventiemaatregelen.
- ✓ Opleidingen en workshops op maat.
- ✓ Advies bij aankoop van hulpmiddelen.
- ✓ Ergonomische analyse of advies bij de inrichting van nieuwe werkposten of aanpassing van bestaande werkposten.



TIP VOOR DE WERKGEVER:

- > Plan co-management met Cohezio: start met een risicoanalyse, voorzie opleidingen en betrek alle medewerkers (werknemers + leiding). Zorg voor een jaarlijkse check-up van de risicoanalyse en bijhorend ergonomiebeleid zoals wettelijk verplicht is.
- > Voorzie eveneens een check-up bij veranderingen op werkposten of taken die de lichamelijke belasting kunnen beïnvloeden.

Wie kan jou ondersteunen in geval van MSA?

Werknemer:

- > Uw interne preventiedienst (IDPBW): werkt nauw samen met u en Cohezio.
- > De vakbondsafgevaardigde: kan signalen van werknemers mee opvolgen.
- > De arbeidsgeneesheer: wanneer je pijn en last ondervindt, neem dan contact op met onze arbeidsartsen bij Cohezio. Zij beoordelen jouw gezondheid en kunnen aanpassingen of begeleiding voorstellen.

Werkgever:

- > Cohezio: onze artsen en ergonomen geven onafhankelijk advies en zoeken samen met u naar geschikte oplossingen.



TIP VOOR DE WERKGEVER:

Heeft u bijkomende ondersteuning nodig? Dan kan u rechtstreeks contact opnemen met Cohezio. Wij denken mee, analyseren de situatie en helpen u een ergonomisch actieplan uit te werken. Neem bij Cohezio contact op met de Technical Risk Manager in jouw regio of FOS: fos@cohezio.be

Geef je lichaam waar het recht op heeft

**Je lichaam draag je een leven lang,
wees er zuinig op.**

Werken hoeft niet ten koste te gaan van je lichaam. Denk vooruit,
werk bewust en kies voor ergonomie.

Cohezio helpt je graag verder. Samen voor gezond werk, elke
dag opnieuw.

Contact: fos@cohezio.be



Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk

Bischoffsheimlaan 1-8 • 1000 Brussel
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be

www.cohezio.be