



Fysieke belasting

Beschrijving van de risicogroep



Fysieke belasting is een ander woord voor lichamelijke belasting, bijvoorbeeld van de rug, de botten en spieren in armen en benen. Dit wordt ook wel mechanische belasting genoemd. Bij overbelasting van het lichaam kunnen klachten ontstaan.

Voorbeelden van fysieke belasting zijn:

- zware spullen tillen en dragen
- duwen en trekken
- ongunstige houdingen, zoals:
 - werken met gedraaide of gebogen rug
 - werken boven schouderhoogte
 - knielend of gehurkt werken
 - langdurig zitten
 - in verkeerde houding
 - staan op één been
 - meer dan één uur onafgebroken op dezelfde plaats staan
 - reiken over afstand
- repeterende bewegingen
- trillingen van voertuigen

Klachten van het bewegingsapparaat ontstaan vaak door een combinatie van belastende factoren. Bijvoorbeeld tillen in een slechte werkhouding, een houding lang vasthouden en tegelijk veel kracht leveren of steeds dezelfde beweging uitvoeren, terwijl men ook nog ver moet reiken. Daarbij is het evenwicht verstoord tussen fysieke belasting en belastbaarheid. Klachten aan rug, nek, schouder en armen, elleboog, hand en pols, heupen, knieën en voeten kunnen het gevolg zijn. Lokale gezondheidsklachten kunnen voortkomen uit bijvoorbeeld overbelaste spieren, 'spit' in de rug, spier-, pees- of botverbindingen die pijn doen zoals bij een tennisarm of ontstekingen aan gewrichten, pezen, zenuwen en peesscheden bij RSI. Ook lichamelijke onderbelasting, zogenaamde bewegingsarmoede, kan leiden tot klachten.

Risico's

Voor genoemde risico's zijn in enige vorm in de linker kolom opgenomen wanneer ze voor de betreffende activiteit relevant zijn.

Meer informatie

- TNO | Innovation for life heeft een [Wegwijzer fysieke belasting](#) ^[1] ontwikkeld voor het beoordelen en aanpakken van dit risico, waaronder het in kaart brengen van repeterende bewegingen met de Hand Arm Risicobeoordelings Methode (HARM)
- Basisinspectiemodule SZW [Fysieke belasting - Hand-armtaken \(HARM\)](#) ^[2]
- Website [Arboportaal](#) ^[3]

- Website Arbokennis repeterende handelingen [4]

Source URL: <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risicogroep/fysieke-belasting-0>

Links

- [1] <http://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/wegwijzer-fysieke-belasting/>
[2] <http://www.inspectieszw.nl/publicaties/richtlijnen/2012/06/15/bim-fysieke-belasting-harm>
[3] <http://www.arboportaal.nl/onderwerpen>
[4] http://www.arbokennisnet.nl/kennisdossier_rsi_en_computerwerk.html