



Ongunstige werkhouding

Gezondheid ^[1] veiligheid ^[2]

Beschrijving van het risico

Werken in een ongunstige houding is een zware belasting voor het lichaam. Daarbij gaat het zowel om langdurig werken in een op zich goede werkhouding als om het regelmatig aannemen van houdingen waarbij gewrichten in een afwijkende stand komen. De belasting is nog groter als tijdens een ongunstige werkhouding ook kracht wordt uitgeoefend. Beïnvloedende factoren zijn dus de mate waarin de houding belastend is, de tijd dat de houding wordt aangenomen, de krachten die moeten worden uitgeoefend en de mate van afwisseling.

Ongunstige werkhoudingen kunnen het lichaam overbelasten. Rug, spieren, gewrichten en pezen kunnen overbelast raken, waardoor spier- en peesontstekingen of gewrichtsklachten dan wel andere gezondheidsklachten ontstaan.

In voertuigen

Machinisten en chauffeurs verrichten fysieke arbeid onder ongunstige omstandigheden en met ongunstige werkhoudingen. Chauffeurs hangen bijvoorbeeld uit het raam om te kijken of de werkzaamheden goed gaan en zitten hierbij met een naar achteren gedraaide rug. Doordat machinisten en chauffeurs een zittend beroep hebben, krijgen ze vaak te weinig lichaamsbeweging. Deze bewegingsarmoede vergroot de kans op onder meer rugklachten, pijnklachten aan pezen, gewrichten en spieren, overgewicht en andere ziekten.

Wet en regelgeving

Arbowet, Arbobesluit en arboregelgeving

Arbeidsomstandighedenwet

- Artikel 5 Arbowet inzake Risico-inventarisatie en -evaluatie
- Artikel 8 Arbowet inzake Voorlichting en onderricht

Arbeidsomstandighedenbesluit en -regeling

- Afdeling 1 van hoofdstuk 5 van het Arbobesluit inzake Fysieke belasting (art. 5.1 t/m 5.6)

Overige regelgeving, normen, richtlijnen en dergelijke

- Norm NEN5518:2000 Ergonomische criteria voor het ontwerp en de beoordeling van cabines van vrachtwagens, bestelauto's en combi-auto's

Selecteer in de tabel een maatregel om te bekijken, of maak een selectie voor een printervriendelijke versie of om als PDF op te slaan.

Risico	Maatregel	Arbeidshygiënische Strategie
Ongunstige werkhouding	☐ <u>Beschrijven fysieke belasting en maatregelen in RI&E</u> ^[3]	Wettelijke verplichting
	☐ <u>Geven werkinstructie</u> ^[4]	Wettelijke verplichting
	☐ <u>Opleiden chauffeurs en machinisten</u> ^[5]	Wettelijke verplichting
	☐ <u>Voorlichten over ongunstige werkhoudingen</u> ^[6]	Wettelijke verplichting
	☐ <u>Onderzoeken alternatieve werkwijzen</u> ^[7]	Bronmaatregelen
	☐ <u>Stellen eisen aan voertuigen en containers</u> ^[8]	Bronmaatregelen
	☐ <u>Stellen eisen bij investeringen en inkoop</u> ^[9]	Bronmaatregelen

Risico	✔ Maatregel	Arbeidshygiënische Strategie
	☐ <u>Gebruiken hulpmiddelen voor gunstiger werkhouding</u> ^[10]	Technische maatregelen
	☐ <u>Aanbieden PAGO fysieke belasting</u> ^[11]	Organisatorische maatregelen
	☐ <u>Onderhouden en afstellen arbeidsmiddelen</u> ^[12]	Organisatorische maatregelen
	☐ <u>Rouleren taken om effect fysieke belasting te beperken</u> ^[13]	Organisatorische maatregelen

Source URL: <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/ongunstige-werkhouding>

Links

- [1] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/tags/gezondheid>
- [2] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/tags/veiligheid>
- [3] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/beschrijven-fysieke-belasting-en-maatregelen-in-rie>
- [4] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/geven-werkinstructie>
- [5] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/opleiden-chauffeurs-en-machinisten>
- [6] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/voorlichten-over-ongunstige-werkhoudingen>
- [7] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/onderzoeken-alternatieve-werkwijzen>
- [8] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/stellen-eisen-aan-voertuigen-en-containers>
- [9] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/stellen-eisen-bij-investeringen-en-inkoop>
- [10] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/gebruiken-hulpmiddelen-voor-gunstiger-werkhouding>
- [11] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/aanbieden-pago-fysieke-belasting>
- [12] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/onderhouden-en-afstellen-arbeidsmiddelen>
- [13] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/rouleren-taken-om-effect-fysieke-belasting-te-beperken>