

Fysieke belasting

Fysieke belasting is het belasten van het menselijke bewegingsapparaat. Dit apparaat omvat alle spieren, botten, pezen en gewrichten. Doordat we bewegen (werken) ontstaat belasting op het apparaat. Veel medewerkers krijgen te maken met fysieke belasting tijdens hun werkzaamheden. Bijvoorbeeld:

Tillen en dragen van voorwerpen, duwen en trekken van bv karren, (ongunstige) werkhoudingen bv bukken / knielen / aan te lage tafel werken, repeterende bewegingen (steeds dezelfde bewegingen) en energetische belasting waar de conditie van de medewerker meespeelt.

Bij overbelasting van het lichaam kunnen lichamelijke klachten optreden, deze kunnen optreden in allerlei vormen. Het ontstaan kan langzaam optreden met herstel na de werkdag of weekend of er ontstaan acute problemen bij bv. een verkeerde beweging of tilmoment.

Wat te doen bij voorkomende fysieke belasting:

Analyse van de voorkomende belasting of deze binnen de grenswaardes en/of normeringen valt, bronaanpak uitvoeren door bv mechaniseren van de handelingen, passende hulpmiddelen ter beschikking stellen en voorlichting en/of training (laten) verzorgen over de fysieke belasting en uitvoering in het werk.

[illegible]