

Repeterende bewegingen



Als werknemers langdurig dezelfde bewegingen maken zonder dat daar veel kracht voor nodig is, dan maken zij repeterende bewegingen. Hiervan is al sprake wanneer men meer dan 2 uur per dag, of meer dan 1 uur achter elkaar, steeds dezelfde bewegingen met handen, armen en/of vingers maakt. Repeterende bewegingen zijn de belangrijkste oorzaak van Repetitive Strain Injury (RSI). RSI is een verzamelnaam voor klachten aan de nek, schouders, armen en handen. Abrupte bewegingen, een verkeerde werkhouding, te hoog werktempo, te weinig pauzes en te hoge werkdruk kunnen het ontstaan van RSI versnellen. Herstellen van ernstige RSI is moeilijk.

Welk beroep heeft te maken met repeterende bewegingen?

➔ [Gevelmonteur / gevelbekleder](#)

Wat zegt de wet- en regelgeving?

Wettelijke verplichtingen

Arbobesluit: Hoofdstuk 5 afdeling 1 Fysieke belasting

Arbobesluit: Artikel 5.1 Definitie richtlijn

- Richtlijn 90/269/EEG betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het handmatig hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor de werknemers.

Arbobesluit: Artikel 5.2 Voorkomen gevaren

- De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer. Als werkgever moet u zorgen dat monotoon en tempogebonden werk zoveel als mogelijk wordt vermeden. Als dit niet mogelijk is moet u proberen dit werk zoveel mogelijk te beperken. U kunt dit onder andere doen door de organisatie van het werk. Zo kunt u uw werknemers méér afwisselend werk laten doen en als dat niet mogelijk is, moet u voor voldoende rust en pauzes zorgen.

Arbobesluit: Artikel 5.3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

- Als de gevaren redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen, dan wordt de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt, dat de gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt en wordt in de RI&E aandacht besteed aan fysieke belasting. Er wordt met name gelet op:
 - kenmerken van de last (omvang, stabiliteit, grip);

- vereiste lichamelijke inspanning (gewicht van de last);
- kenmerken van de werkomgeving (klimaat, temperatuur, vloeren, verplaatsingsafstanden);
- taakeisen (tilfrequentie, duur van het tillen, duw/trekfrequentie, duur van het duwen en trekken).

Arbobesluit: Artikel 5.4 Ergonomische inrichting werkplekken

- Werkplekken worden zoveel mogelijk ingericht volgens de ergonomische beginselen.

Arbobesluit: Artikel 5.5 Voorlichting

- Geef de werknemers ook voorlichting en onderricht over hoe en hoe lang zij op een veilige en gezonde manier de werkzaamheden kunnen uitvoeren.

Arbobesluit: Artikel 5.6 Bijlagen richtlijn

- Met betrekking tot fysieke belasting worden de bijlagen I en II bij de richtlijn in acht genomen.

A-blad Tillen

- Met de hand tillen moet zoveel mogelijk worden vermeden.
- Het maximale gewicht dat door 1 persoon met de hand mag worden getild is 25 kg.
- Het maximale gewicht dat door 2 personen samen mag worden getild is 50 kg.

Let op: dit geldt alleen als de ruimte groot genoeg is om ook op een goede manier te kunnen tillen. Als het gewicht zwaarder is, moeten hulpmiddelen worden ingezet.

Meer informatie

- [A-blad Tillen](#)
- [Algemene informatie over het risico lichamelijke belasting](#)
- [Arbovriendelijke hulpmiddelen](#)
- [Handboek arbeidsmiddelen](#)