

Lichamelijke belasting

Je lichaam belasten is goed. Door te bewegen train je je spieren en blijf je in conditie. Bewegen is gezond. Maar als lichamelijke belasting te zwaar of te eenzijdig is, of als je houding daarbij verkeerd is kan het ongezond worden. Je kunt klachten krijgen en als die te erg worden kan er een moment komen dat je er zelfs niet meer door kan werken. In deze Arbocatalogus gaat het over het voorkómen of verminderen van ongezonde lichamelijke belasting. Wil je weten hoe vaak het voorkomt ga dan naar de pagina over [cijfers uit de praktijk](#) ^[1].

Bij lichamelijke belasting hebben we het over:

- [duwen en trekken](#) ^[2]
- [energetische belasting](#) ^[3]
- [repeterende bewegingen](#) ^[4]
- [staan en lopen](#) ^[5]
- [tillen en dragen](#) ^[6]
- [werkhoudingen](#) ^[7]

Oorzaken van ongezonde lichamelijke belasting.

De oorzaken van lichamelijke onder- of overbelasting in het werk zijn onder te verdelen in vier categorieën, te weten:

- [organisatie van het werk](#) ^[8];
- [de werkplek](#) ^[9];
- [hulpmiddelen en techniek](#) ^[10];
- [het gedrag van de medewerker](#) ^[11].

Maatregelen voor lichamelijke belasting

Waar de oorzaken zitten, vind je ook de oplossingen voor het verminderen van (eenzijdige) lichamelijke belasting.

De Arbowet schrijft voor dat je bij risico's in het werk eerst moet kijken of je deze risico's kunt wegnemen, de zogenaamde bronaanpak (zie organisatie van het werk). Als dat niet mogelijk is moet je collectieve maatregelen nemen (zie werkplek en hulpmiddelen). Als collectieve maatregelen niet afdoende zijn dan moet je individuele maatregelen (zie gedrag) nemen. Als laatste mogelijkheid geldt het verstrekken van persoonlijke beschermingsmiddelen.

De maatregelen op de verschillende niveaus hebben nadrukkelijk een hiërarchische volgorde. Als werkgever moet je dus eerst de mogelijkheden op hoger niveau onderzoeken voordat je besluit tot maatregelen op een lager niveau.

Wetgeving Lichamelijke belasting

Volgens de Arbowet zijn werkgevers en werknemers verplicht om arbobeleid te voeren om op die manier verzuim, arbeidsongeschiktheid en WAO instroom te voorkomen. De Arbocatalogus staat niet in de Arbowet als verplichting. Maar aangezien de catalogus getoetst is door de arbeidsinspectie kan je er wel vanuit gaan dat als je de catalogus toepast, je op dat terrein voldoet aan de Arbowet.

Op het gebied van lichamelijke belasting staan de volgende artikelen in de Arbowet en regelgeving:

Arbobesluit: Hoofdstuk 5 Fysieke belasting

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.

Artikel 5.3. Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

Voorzover de gevaren, bedoeld in artikel 5.2, redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen:

- a. wordt met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn, de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of worden zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt dat die gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt;
- b. worden in de risico-inventarisatie en -evaluatie, bedoeld in artikel 5 van de wet, met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn, de veiligheids- en gezondheidsaspecten van de fysieke belasting beoordeeld, waarbij met name wordt gelet op de kenmerken van de last, de vereiste lichamelijke inspanning, de kenmerken van de werkomgeving en de eisen van de taak.

Artikel 5.4. Ergonomische inrichting werkplekken

Tenzij dit redelijkerwijs niet kan worden gevergd worden werkplekken ingericht volgens de ergonomische beginselen.

Artikel 5.5. Voorlichting

1. Aan werknemers die arbeid verrichten waarbij sprake is van het handmatig hanteren van lasten wordt met inachtneming van de bijlagen I en II bij de richtlijn doeltreffende voorlichting en doeltreffend onderricht gegeven over:
 - a. de wijze waarop lasten gehanteerd worden;
 - b. de aan het handmatig hanteren van lasten verbonden gevaren voor hun veiligheid en gezondheid en de te nemen maatregelen om deze gevaren zo veel mogelijk te beperken.
2. Aan de betrokken werknemers wordt adequate informatie verstrekt over het gewicht van de te hanteren last en, wanneer het gewicht van de last niet gelijk verdeeld is, over het zwaartepunt of de zwaarste kant van die last.

Bron-URL: <https://wzz.dearbocatalogus.nl/thema/lichamelijke-belasting>

Links

- [1] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/cijfers-uit-de-praktijk>
- [2] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/risicogroep/duwen-en-trekken>
- [3] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/risicogroep/energetische-belasting>
- [4] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/risicogroep/repeterende-bewegingen>
- [5] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/risicogroep/staan-en-lopen>
- [6] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/risicogroep/tillen-en-dragen>
- [7] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/risicogroep/werkhoudingen>
- [8] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/lichamelijke-belasting/werkorganisatie>
- [9] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/lichamelijke-belasting/werkplek>
- [10] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/lichamelijke-belasting/hulpmiddelen>
- [11] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/lichamelijke-belasting/gedrag>