**Toolbox: Ongunstige werkhouding**

**Cijfers en ongevallen**

* Jaarlijks maken we 800 miljoen euro aan kosten door ziekten aan het bewegingsapparaat
* Van de werkgerelateerde verzuimdagen:
* is 38% gerelateerd aan klachten aan het bewegingsapparaat
* is 30% gerelateerd aan lichamelijk belastend werk
* 66% van de aandoeningen die werknemers als beroepsziekte ervaren, zijn lichamelijk
* 21% van de arbeidsongeschiktheidsuitkeringen is gerelateerd aan klachten aan het bewegingsapparaat

**Inhoud**

* De risico’s
* Wat zijn ongunstige werkhoudingen?
* Maatregelen
* Aandachtspunten
* Wat kunnen we beter doen?
* Wat kun je zelf doen?
* Afspraken maken

**De risico’s**

* Langdurig in een verkeerde houding werken verstoort het evenwicht tussen fysieke belasting en belastbaarheid
* Mogelijke gevolgen zijn klachten aan rug, nek, schouders en armen, ellebogen, handen en polsen, knieën en voeten
* Dit kan later zelfs leiden tot (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid

**Wat zijn ongunstige werkhoudingen?**

* Werken boven je macht
* Werken met een gedraaide rug
* Reiken
* Bukken of knielen

**Maatregelen**

* Wissel van houding of taak
* Voorkom ‘extreme’ standen van gewrichten
* Voorkom langdurig werken met gedraaide of gebogen rug
* Voorkom werken met handen op of boven schouderhoogte
* Voorkom knielend werken of werken met gebogen knieën

**Aandachtspunten**

Richtwaarden werkhouding per dag

* Ongunstige houding: maximaal 2 uur
* Langdurig staan: maximaal 4 uur
* Knielen of kruipen: maximaal 30 minuten achter elkaar en maximaal 60 minuten per dag

**Wat kunnen we beter doen?**

Hebben jullie ideeën over wat we beter kunnen doen?

* In ons team?
* Op onze locatie?
* In ons bedrijf?
* Hebben jullie vragen over wat je moet doen als het misgaat?
* Zijn er in jullie werk zaken die 100% veilig werken onmogelijk maken?

**Wat kun je zelf doen?**

Geef voorbeelden van wat je zelf kunt doen om een ongunstige werkhouding te vermijden

**Afspraken maken over veilig werken**

* Met jezelf: wat ga je er zelf aan doen?
* Met elkaar: help elkaar om op de juiste manier te werken!
* Op de locatie:
* Praat in elk werkoverleg over het vermijden van ongunstige werkhoudingen
* Verzamel voorbeelden van wat goed gaat en wat minder goed gaat
* In het bedrijf: vraag om beschermende maatregelen, informatie en training