

Kraamzorg de Waarden kiest voor Fysiek gezond werken

Trainers:
Ingrid Kastelijn
Hans Spijkerman



1

Even voorstellen

- Wie ben je?
- Wat verwacht je?
(wat kom je halen en wat kom je brengen)



2

Programma

- Gezonde houding en beweging
 - a. Relatie werk – fysieke klachten
 - b. Knelpunten bespreken
- Praktijkrichtlijnen en arbocatalogus
- Beeldmateriaal
- Praktijk.



3

Hoeveel % van de zorgverleners
heeft afgelopen 12 maanden een
keer rugklachten gehad?

40%

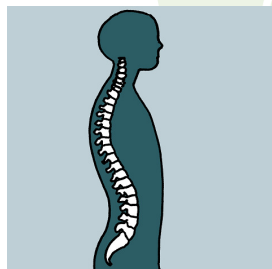
50%

60%



4

Stelling: waar of niet waar

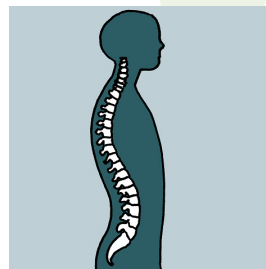


Spit is een acute
spierkramp



5

Stelling: waar of niet waar



Ischias is een
beschadiging van de
tussenwervelschijf



6

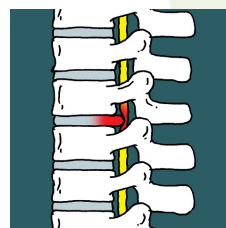
Waar staat HNP voor?



Hoesten Niezen
Persen
Hernia Nuclei Pulposi

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

7



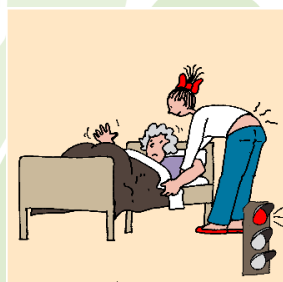
Bij rugklachten is er iets kapot in gewrichten, tussenwervelschijf, kapsel of banden.

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

8

Hoeveel kg heeft de zorgverlener op de lage rug?

- < 50 kg
- 100 kg
- 150 kg
- >200 kg



Gardien
bedrijfsfysiotherapie

9

Bij hevige rugklachten is het goed om:

- A** Veel te zitten
- B** Lopen en liggen af wisselen
- C** Veel te liggen
- D** Veel te lopen

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

10

• Welke structuur is het kwetsbaarst tijdens het werken boven schouderhoogte ?

- **A** De pees van de schouderspier.
- **B** Het gewrichtskapsel
- **C** De spier
- **D** De slijmbeurs

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

11

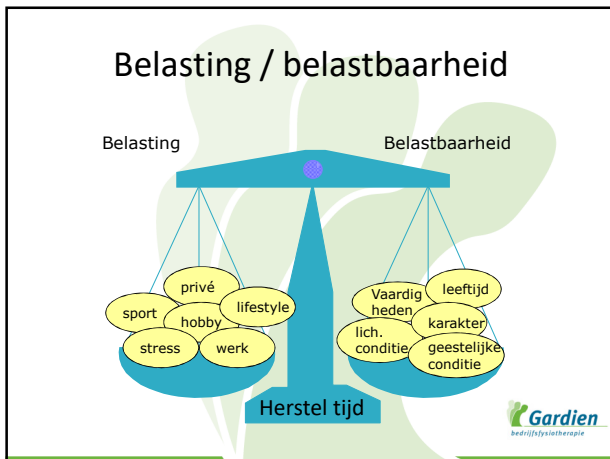
Weetjes:



- **60-90%** van de bevolking heeft wel eens lage rugklachten
- **90%** a-specifiek
- bij **25%** worden het **chronische** lage rugklachten
- tillen kan tevens leiden tot klachten aan knieën, heupen en nek-/schouderklachten

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

12



13

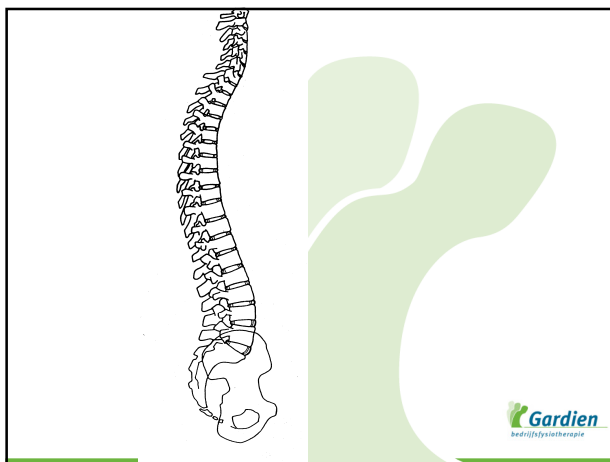
Rug - bouw

Hoe zat het ook alweer?

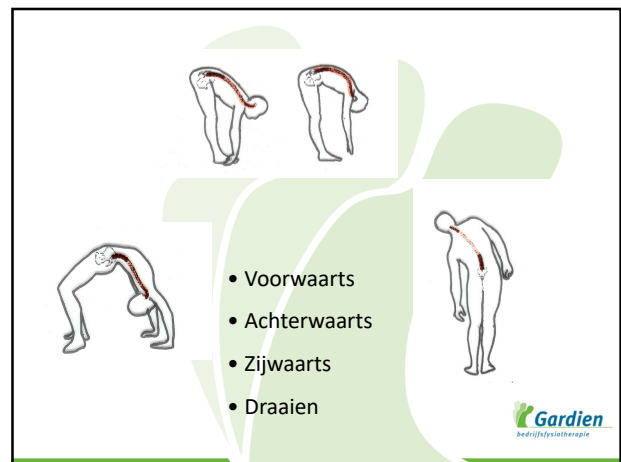
- Voor/ achterkant?
- Structuren in de rug?
- Belastende bewegingen voor de rug?
- Relatie met werk?

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

14



15



16



17



18

Signalen van ons lichaam

Hoe ontstaat lage rugpijn?

- Vermoeidheid
- Stijfheid
- Pijn
- Tintelingen

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

19

Rug - discus

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

20

Rug - discus

Gardien
bedrijfsfysiotherapie

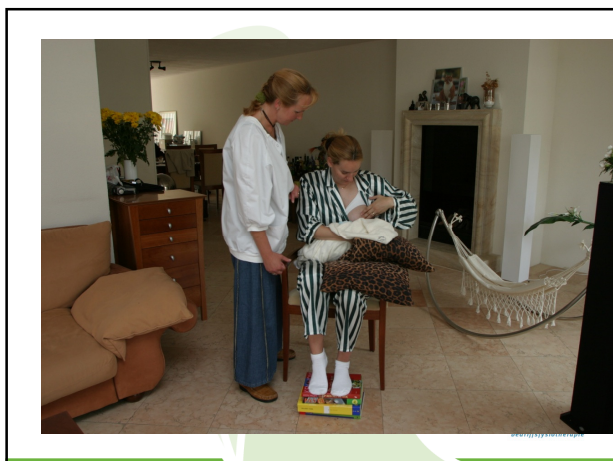
21

Rug - discus

Stage	Weight (kg)
Birth	25
Childhood	80
Adolescence	100
Young adulthood	150
Adult	170
Older adult	220
Very old	250
End of life	400

Gardien
bedrijfsfysiotherapie





22



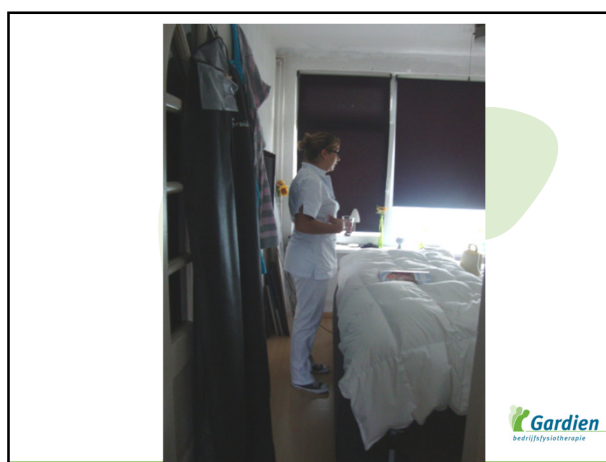
23



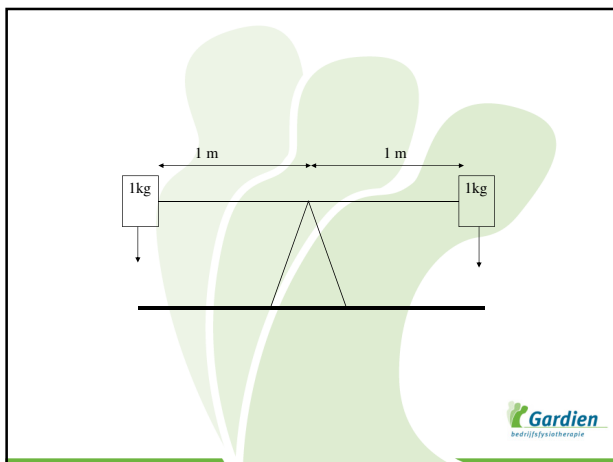
24

<p>4. Statische belasting (in moeige houdingen werken)</p> 	<p>Koken, trays in voedselkarren laden, stoffen moppen, zemen, stofzagen, dweilen, schrobben, strijken, bedden opraken.</p>	<p>Niet langer dan 1 minuut werken met gedraaide en/of meer dan 30° graden voor- of zijwaarts gebogen romp.</p>	<p>Langer dan 1 minuut, maar korter dan 4 minuten werken met een gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.</p>	<p>Langer dan 4 minuten werken met gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.</p>
<p>5. Manoeuvreren</p> 	<p>Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rofbuizen, waskarren etc.</p>	<p>Geen van de 'Zes Karvragen' wordt met 'nee' beantwoord of de kracht is aantoonbaar lager dan 200 N (20 kg).</p>	<p>Een van de 'Zes Karvragen' wordt met 'nee' beantwoord.</p>	<p>Twee of meer van de 'Zes Karvragen' worden met 'nee' beantwoord en/of de kracht is meer dan 200 N (20 kg).</p>
<p>6. Drukken</p> 	<p>Sealen, boemen.</p>	<p>Niet meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.</p>		<p>Meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.</p>
<p>7. Dragen</p> 	<p>Waszakken, schone was, maaltijden, zulkverpakking, waszakken, zoutzakken.</p>	<p>Niet meer dan 15 kg op heuwhoogte dragen en niet meer dan 1 keer per 5 minuten en niet meer dan 90 meter.</p>	<p>Naar dan 1 keer per 5 minuten en/of verder dan 90 meter dragen van hoogstens 15 kg.</p>	<p>Bij dragen van meer dan 15 kg.</p>

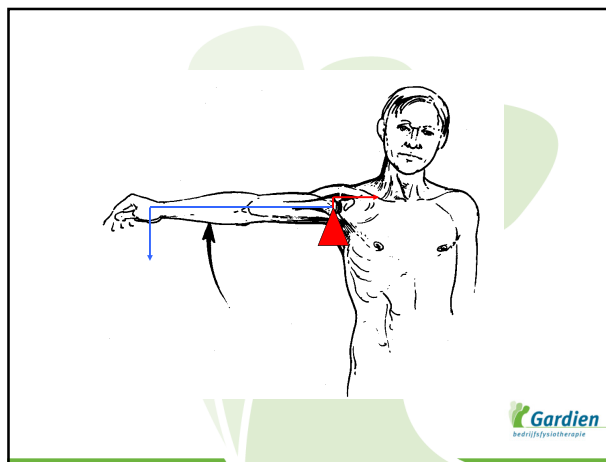
25



26



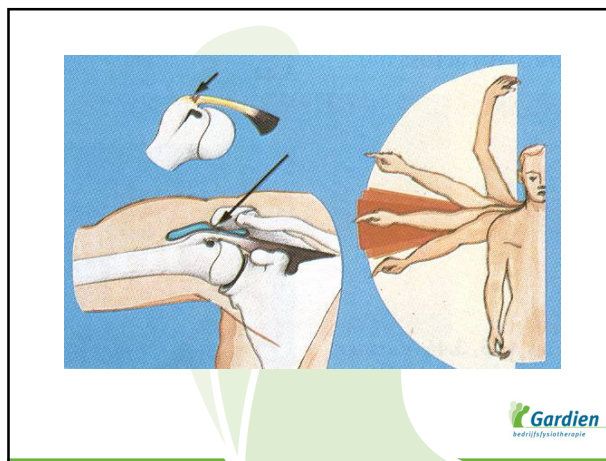
27



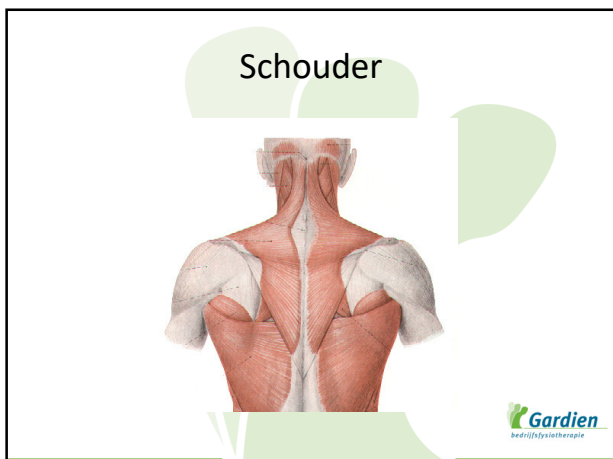
28



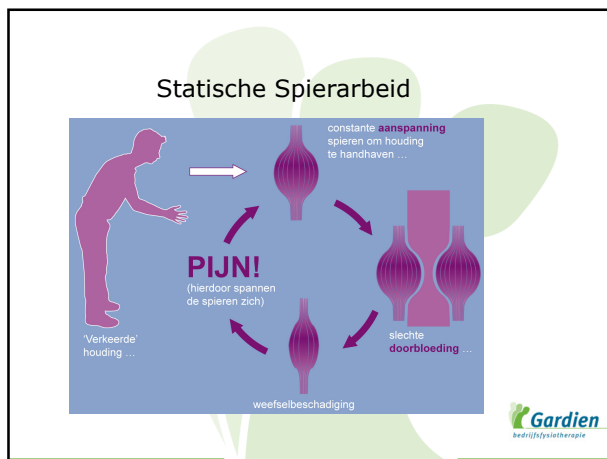
29



30



31



32

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijrichtlijnen		
		Groen = veilige belasting > geen actie nodig	Oranje = enig risico > actie aan te bevelen	Rood = gezondheidsrisico > direct actie nodig
8. Armheffing 	Schilderen, ramen zemen, stoffen.	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60°, niet langer dan in totaal 2 uur per dienst. Werkzaamheden boven schouderhoogte worden voorkomen (noot langer dan 1 minuut per keer).	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60°, langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of werkzaamheden boven schouderhoogte 1-4 minuten per keer.	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 60° langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of werkzaamheden boven schouderhoogte langer dan 4 minuten per keer.
9. Reiken 	Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding.	Niet meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.		Meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.
10. Beeldschermwerk** 	Kantoorwerk, administratie, baliewerk.	Een goede ergonomische werkplek** en een aangepast toetsenbord van minder dan 2 uur met een totaal maximum van 5 tot 6 uur per dienst.		Geen goede ergonomische werkplek** en/of een aangepast toetsenbord van meer dan 2 uur en/of met een maximum van meer dan 5 tot 6 uur per dienst.

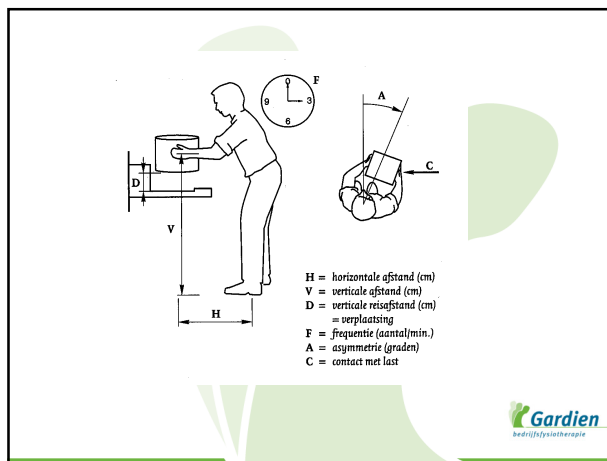
33



34



35



36

Tillen - Verhoogde kans op



- Rugklachten:
 - >15kg >10% van werkdag
 - >5kg > 2x per minuut
 - >25kg >1x per dag
- artrose heup
 - > 1 jaar >10 kg >10x per week
- artrose knie
 - > 1 jaar > 10 kg > 10x per week



37

Duwen Trekken – Verhoogde kans op:



- Rugklachten
 - Komen meer voor bij beroepen waar regelmatig geduwd en getrokken wordt
- Schouderklachten
 - >25 kgF: 2x zoveel kans
 - >32 kgF: 2,5x zoveel kans
 - >135x: 3x zoveel kans



38

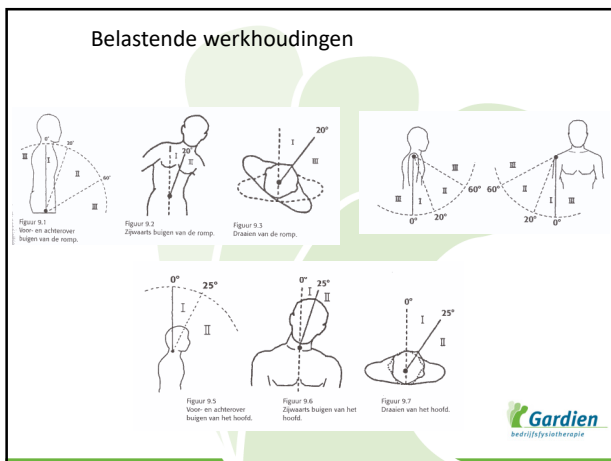


39

Praktijrichtlijnen niet-cliëntgebonden

Bron	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijrichtlijnen		
Fysieke belasting		Groen = veilige belasting > geen actie nodig	Oranje = enig risico > actie aan te bevelen	Rood = gezondheidsrisico > direct actie nodig
1. Tillen	Laden en lossen, pannen, koffiefilters, verhuizingen, verszakken, ontbrekingszakken, badverpakking, stoelen.	Bij of en toe tillen: niet meer dan 23 kg tillen. Bij vaker dan 12x/dienst tillen: niet meer dan 12 kg tillen.	Niet meer dan 23 kg per keer tillen, maar wel herhaaldelijk (> 12x/dienst) tillen van 12-23 kg.	Meer dan 23 kg handmatig tillen.
2. Trekken	Vervuieren van vaste vloerbedekking, verschuiven van meubels, plantendoekken, rijden met kamers.	Niet trekken van meer dan 25 kg met 2 handen (max. 15 kg per hand); bij kracht vanuit de vingers max. 5 kg. (zie ook de Zet Karvragen bij bron 5)		Trekken van meer dan 25 kg (en/of meer dan 15 kg per hand) of meer dan 5 kg trekkracht vanuit de vingers.
3. Duwen	Verschuiven van meubels, plantendoekken, maaltijdkarren, schoorsteenrekken, schuifseurten.	Niet duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand) (zie ook de Zet Karvragen bij bron 5)		Duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand).

40



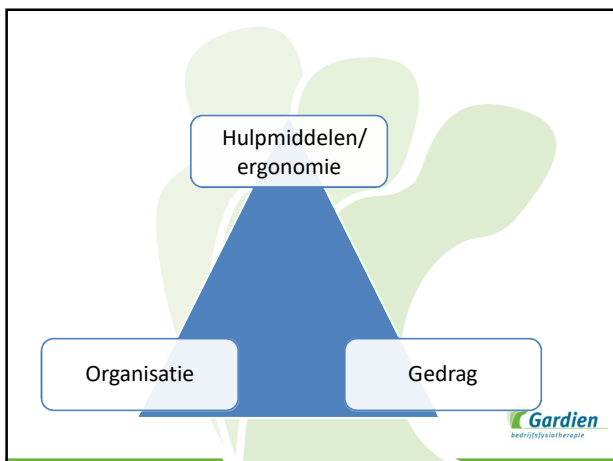
41

Opdracht

- Beoordeel de volgende foto's/filmpjes in groepjes van twee personen.
- Welke vorm van fysieke belasting zie je?
- Waar zie je een gezondheidsrisico?
- Welke tip heb je voor de collega?
- Herken je de situatie bij jezelf?



42



43

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		Groen = veilige belasting > geen actie nodig	Oranje = enig risico > actie aan te bevelen	Rood = gezondheidsrisico > direct actie nodig
14. Staan 	Strijken, vouwen en sorteren van de was, keuken.	Niet langer dan 1 uur aaneengesloten en niet langer dan 4 uur in totaal staan.	Langer dan 1 uur aaneengesloten of langer dan 4 uur in totaal staan.	Langer dan 1 uur aaneengesloten en langer dan 4 uur in totaal staan.
15. Hurken en knielen 	Verrichten van technische reparaties, stoffen, soppert, stofzuigen.	Niet langer dan 30 seconden aaneengesloten en 30 minuten totaal per dienst hurken of knielen. Werkzaamheden onder heuphoogte worden voorkomen.		Langer dan 30 seconden aaneengesloten hurken of knielen en/of in totaal daartoe langer dan 30 minuten.

44



45



46

4. Statische belasting (in moeilijke houdingen werken) 	Koken, trags in voedselkarren laden, stoffen mappen, zemen, stofzuigen, dwielen, schroeven, strijken, bedden opraken.	Niet langer dan 1 minuut werken met gedraaide en/of meer dan 30° graden voor- of zijwaarts gebogen romp.	Langer dan 1 minuut, maar korter dan 4 minuten werken met een gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.	Langer dan 4 minuten werken met gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.
5. Manoeuvreren 	Bochten rijden met karnen, maaltijdwagens, dienborden, robotvaten, waskarren etc.	Geen van de 'Zes Karvragen*' wordt met 'nee' beantwoord of de kracht is aantoonbaar lager dan 200 N (20 kg).	Een van de 'Zes Karvragen*' wordt met 'nee' beantwoord.	Twee of meer van de 'Zes Karvragen*' worden met 'nee' beantwoord en/of de kracht is meer dan 200 N (20 kg).
6. Drukken 	Stelen, boenen.	Niet meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.		Meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.
7. Dragen 	Waszakken, schone was, maaltijden, bulkverpakking, waszakken, zoutzakken.	Niet meer dan 15 kg op heuphoogte dragen en niet meer dan 1 keer per 5 minuten en niet meer dan 90 meter.	Vaker dan 1 keer per 5 minuten en/of verder dan 90 meter dragen van hoogstens 15 kg.	Bij dragen van meer dan 15 kg.

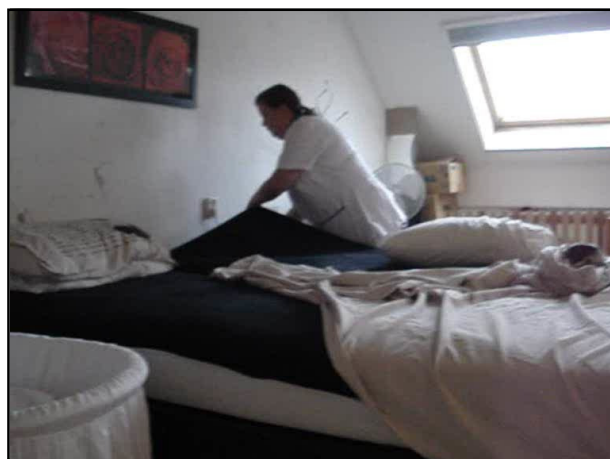
47



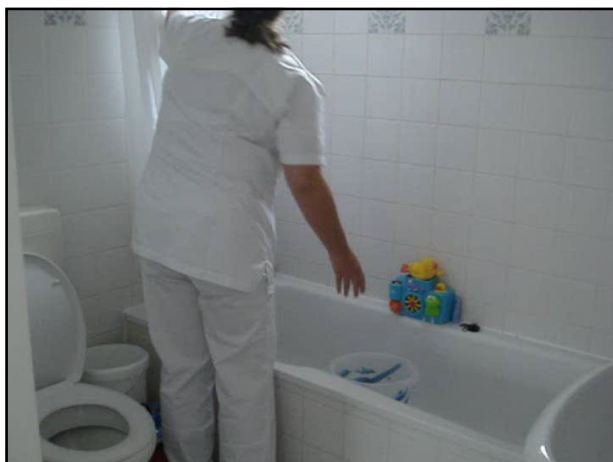
48



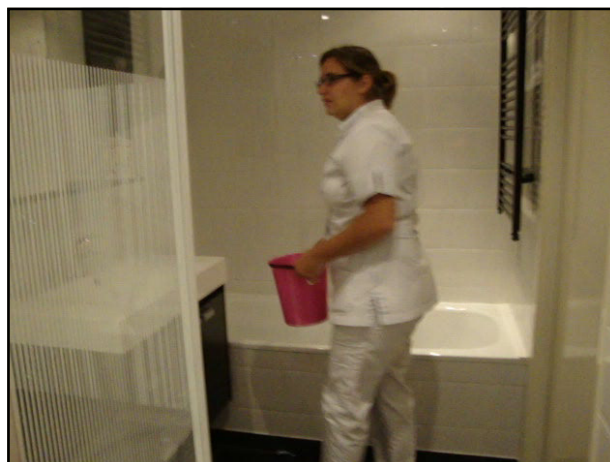
49



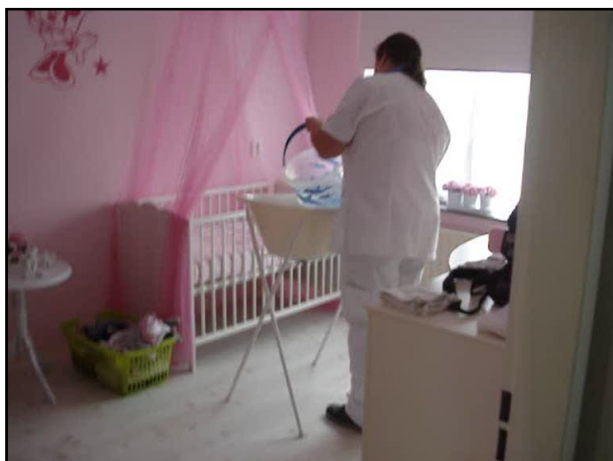
50



51



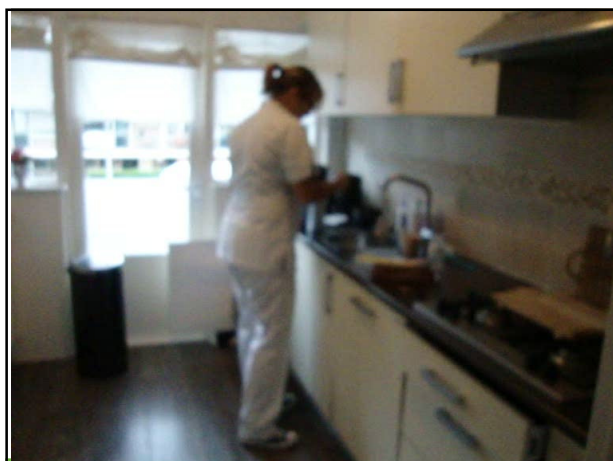
52



53



54



55



56

Morgen


- Wat ga jij morgen anders doen?
- Welke beloning krijg je na drie maanden?



57

Gedragsverandering

Onbewust onbekwaam
 ↓
 Bewust onbekwaam
 ↓
 Bewust bekwaam
 ↓
 Onbewust bekwaam



58

- Welke beloning krijg je na drie maanden?



59



60



Gardien
bedrijfsfysiotherapie

61



Gardien
bedrijfsfysiotherapie

62



63



64



65