

Statische belasting



Het langdurig werken met een voorovergebogen en of gedraaide romp noemen we ook wel statische belasting. Je spieren moeten lang aangespannen blijven en er kan een hoge druk op de tussenwervelschijven ontstaan. Na een minuut krijgen de meeste mensen al problemen. Je spieren verkrampen en je voelt een zeurende pijn opkomen. Statische belasting komt voor bij allerlei werkzaamheden. Denk aan koken, het laden van trays in voedselkarren, stoffen, moppen, zemen, stofzuigen, dweilen, schrobben, strijken, het steriliseren van medische instrumenten, werken aan een te lage balie, microscoop, kopieermachine, etc

De **Praktijkrichtlijn** voor statische belasting is: niet langer dan één minuut werken met gedraaide en/of meer dan 30o graden voor- of zijwaarts gebogen romp.

Tips om statische belasting te voorkomen: werkhoogte aanpassen, in hoogte verstelbare werkbladen, bordenstapelaar ('lowerator'), in lengte verstelbare stelen, stofzuigerslang op maat, hoog-laagbed omhoog zetten bij stofzuigen onder bed, beddenmanipulator, minder vaak schoonmaken op moeilijke plaatsen, lastige klussen verdelen over meer medewerkers, kiezen voor makkelijk schoon te maken materialen, inloop vuil verminderen, kar met een in hoogte verstelbaar plateau, ladder met plaats voor gereedschap of haakjes (voor bijvoorbeeld een verblik), zitten afwisselen met staan, etc.

Tip Zorg voor goed zicht

Goed zicht is niet alleen belangrijk om je werk goed te kunnen doen, het kan ook in belangrijke mate je houding bepalen. Als je iets niet goed kunt zien ga je er met je neus opzitten. Dat kan betekenen dat je in een slechte houding zit of staat. Zorg daarom voor een goede belichting. Hoe kleiner het detail dat je moet waarnemen hoe meer licht je nodig hebt.



Tip Zorg dat de afstand tussen jou en je werk zo klein mogelijk is

Als je je werk dicht bij je houdt, dan hoef je je armen minder te strekken en je rug minder voorover te buigen. Dat werkt een stuk prettiger.



Tip Pas je werkhoogte aan

Als je werk te hoog staat, kun je het naar beneden brengen. Soms is het handiger om er bij te gaan zitten. Houd er wel rekening mee dat je als je zit je rug ook recht moet houden.



Tip Verander regelmatig van houding



Als je langdurig in dezelfde houding werkt verkrampen je spieren sneller. Door je regelmatig even te ontspannen kan het bloed weer door je spieren stromen en heb je minder kans op klachten. Zo'n pauze hoeft niet lang te duren, even opstaan of even strekken is vaak al genoeg. Zo'n kleine pauze noemen we daarom ook wel een micropauze.



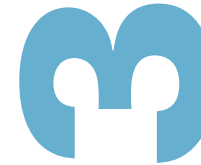
Tip Gebruik een sta-steun



Het regelmatig van houding wisselen is de beste manier om statische overbelasting te voorkomen. Wissel daarom het staan en zitten zo veel mogelijk af. Maar er zit ook nog iets tussen: het zogenaamde 'staanzitten' op een stasteun. Met staanzitten drukt je lichaamsgewicht niet in zijn geheel op je benen. Ook wordt je bekken symmetrisch belast en voorkom je gedraaide houdingen.



Tip Verhoog de tafel



Gebruik voor kort schrijfwerk, het maken van notities, het aftekenen van bonnen, etc. een verhoogde tafel waaraan je staand kunt werken.

