

# Praktijk informatie: statische belasting

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

ErgoCoaches

## Verzuren

Het voorovergebogen en gedraaid werken komt veel voor bij mensen die in de zorg werken. Het lijkt momenteel zelfs de belangrijkste oorzaak van klachten aan de rug, nek en schouders. Door het langdurig aanspannen raken de spieren onvoldoende doorbloed, ze knijpt ze als het ware dicht. Ze zullen dan langzaam, maar gestaag verzuren. Na één minuut zouden al kritische grenzen overschreden worden. Je voelt dan moeheid opkomen en wat later vaak spierpijn. Daarom is er ook een Praktijkrichtlijn Fysieke Belasting voor statische belasting: 'niet langer werken dan ongeveer een minuut aaneengesloten met een meer dan 30 graden gebogen of gedraaide romp of nek'.



## Schouders laag

Veel mensen hebben de neiging hun werk te hoog te zetten. Je rug is dan wel netjes recht, maar je trekt je schouders op. Omdat je spieren dan langdurig je schoudergordel omhoog moeten 'tillen' is ook dat statische belasting. Die spieren verzuren en omdat de afvalstoffen niet afgevoerd kunnen worden kan het op den duur pijn gaan doen.

## Afwisselen, afwisselen, afwisselen

Het afwisselen van je houding is ook een goede manier om statische overbelasting te voorkomen. Je zet de bloedvaten in je spieren dan weer even open. Het zuurstofrijke bloed kan dan er dan weer in en de afvalstoffen kunnen worden afgevoerd. Hele korte 'micropauzes' van een paar seconden kunnen al een hoop problemen voorkomen. De bloedsomloop komt weer even op gang en je spieren ontspannen zich. Maar vergeet je gewone pauzes niet. Als je continue blijft doorgaan, bouwt de spierspanning zich steeds verder op en wordt ontspannen steeds moeilijker.

## Goede werkhoogte

Een goede werkhoogte is enorm belangrijk om statische overbelasting te voorkomen. In principe geldt de vuistregel dat je je rug recht houdt en je schouders laag. Toch is die 'goede werkhoogte' afhankelijk van wat je doet. Als je geen kracht hoeft te zetten en je goed moet kunnen zien wat je doet, zet je je werk wat hoger. Als je je werk niet hoog genoeg kunt zetten kan het handig zijn met je benen wijd te gaan staan. Dan maak je jezelf kleiner.





## Steunen, leunen

Als het even niet mogelijk is om je werk op de juiste werkhoogte te zetten kan het ook handig zijn om te gaan leunen of (af)steunen. Bijvoorbeeld op je eigen knieën of op een tafel die in de buurt staat. Je verdeelt dan het gewicht van je romp over je arm(en) en je rug. Dat geeft lucht.

## Staan of zitten?

Het is niet zo dat staand óf zittend werken per se beter is. Ook hier gaat het om de afwisseling. Probeer dus zoveel mogelijk staan en zitten af te wisselen. Dat kan ook prima met bureauwerk. Als je een in hoogte verstelbaar bureau hebt, kun je dat best een tijdje staand doen. Ook zijn er stasteunen, dan sta je niet en zit je ook niet. Of wat dacht je van een zitbal? Ook goed als afwisseling.

## En je nek?

Bij bepaalde functies in de zorg komt statische belasting vooral voor in nek. Denk bijvoorbeeld aan de OK. Daarom is er ook een speciale Praktijkrichtlijn voor nekbelasting: 'niet langer dan één minuut werken met een meer dan 30 graden gedraaid of gebogen hoofd'. Mocht je meer willen weten over fysieke belasting bij OK-medewerkers dan download je het [Watnektieboekje](#).

