

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	Praktijkrichtlijnen niet-patiëntgebonden handelingen		
		<p>Groen = veilige belasting</p> <p>▶ geen actie nodig</p>	<p>Oranje = enig risico</p> <p>▶ actie aan te bevelen</p>	<p>Rood = gezondheidsrisico</p> <p>▶ direct actie nodig</p>
<p>1. Tillen</p>	<p>Laden en lossen, pannen, koffiecontainers, verhuizingen, waszakken, onthardingszoutzakken, bulkverpakking, stoelen, zuurstofcilinders, infuusvloeistoffen, lood(blokken), OK-sets.</p>	<p>Bij af en toe tillen: niet meer dan 23 kg tillen. Bij vaker dan 12x/dienst tillen: niet meer dan 12 kg tillen.</p>	<p>Niet meer dan 23 kg per keer tillen, maar wel herhaaldelijk (> 12x/dienst) tillen van 12-23 kg.</p>	<p>Meer dan 23 kg handmatig tillen.</p>
<p>2. Trekken</p>	<p>Verwijderen van vaste vloerbedekking, verschuiven van meubels, plantenbakken, rijden met karren, trekken aan laden, rijden met bedden.</p>	<p>Niet trekken van meer dan 25 kg met 2 handen (max. 15 kg per hand); bij kracht vanuit de vingers max. 5 kg.</p>		<p>Trekken van meer dan 25 kg (en/of meer dan 15 kg per hand) of meer dan 5 kg trekkraft vanuit de vingers.</p>
<p>3. Duwen</p>	<p>Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, schuifdeuren, duwen van bedden.</p>	<p>Niet duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand) (zie ook de Zes Karvragen bij bron 5)</p>		<p>Duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand).</p>
<p>4. Statische belasting voor rug/romp (in moeilijke houdingen werken)</p>	<p>Koken, trays in voedselkarren laden, moppen, zemen, stofzuigen, schrobben, strijken, bedden opmaken, (assisteren bij) operaties, sorteren(OK-sets, apotheken, labs), opdekken, gipsen.</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. Een totale duur van 4 uur is het aanbevolen maximum voor activiteiten waarbij veel statisch belastende houdingen voorkomen (ook al wordt per keer de periode van 1 minuut niet overschreden).</p>
<p>5. Manoeuvreren</p>	<p>Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen, waskarren etc.</p>	<p>Geen van de 'Zes Karvragen' (zie pag. 1b.7) wordt met 'nee' beantwoord of de kracht is aantoonbaar lager dan 200 N (20 kg).</p>	<p>Een van de 'Zes Karvragen' (zie pag. 1b.7) wordt met 'nee' beantwoord.</p>	<p>Twee of meer van de 'Zes Karvragen' (zie pag. 1b.7) worden met 'nee' beantwoord en/of de kracht is meer dan 200 N (20 kg).</p>
<p>6. Drukken</p>	<p>Sealen, boenen, sluiten van dozen of trays, inpakken OK-sets op de CSA.</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, bulkverpakking, waszakken, zoutzakken, kratten, zuurstofcilinders, OK-netten, onderdelen OK-tafel.</p>	<p>Niet meer dan 15 kg op heuphoogte dragen en niet meer dan 1 keer per 5 minuten en niet meer dan 90 meter.</p>	<p>Vaker 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>

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	Praktijkrichtlijnen niet-patiëntgebonden handelingen		
		Groen = veilige belasting ▶ geen actie nodig	Oranje = enig risico ▶ actie aan te bevelen	Rood = gezondheidsrisico ▶ direct actie nodig
8. Armheffing 	<i>Schilderen, ramen zemen, stoffen, instrumenten heffen, opdekken, CSA-werkzaamheden, apotheek.</i>	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 (nooit 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 uren langer dan 4 minuten per keer.
9. Reiken 	<i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding, keuken, restaurant, vullen maaltijdkarren, instrumenten pakken, opdekken, CSA-werkzaamheden, apotheek.</i>	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 	<i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk.</i>	Een goede ergonomische werkplek en een aaneengesloten taakduur van minder dan 2 uur met een totaal maximum van 5 tot 6 uur per dienst.		Geen goede ergonomische werkplek en/of een aaneengesloten taakduur van meer dan 2 uur en/of met een maximum van meer dan 5 tot 6 uur per dienst.
11. Zitten 	<i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, baliewerk, vouwen schone was, beeldschermwerk, labwerkzaamheden, patiëntadministratie.</i>	Niet langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, met een totaalmaximum van minder dan 5 à 6 uur dienst.	Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten of een totaalmaximum van meer dan 5 à 6 uur per dienst.	Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, en langer dan 5 à 6 uur per dienst.
12. Repeterende handelingen 	<i>Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, sorteren van kleding, sealen. (voor beeldschermwerk: zie 10).</i>	Niet langer dan in totaal 1 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.	Langer dan 1 uur, maar korter dan 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.	Langer dan in totaal 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.
13. Wringen 	<i>Dweilen, zemen, boenen.</i>	Er wordt niet handmatig gewrongen, behalve af en toe bij kleine vaatdoekjes.	Er wordt incidenteel (niet elke dag) handmatig textiel uitgewrongen.	Er wordt elke dienst handmatig textiel uitgewrongen.



Bron fysieke belasting **Denk bijvoorbeeld aan:** **Praktijkrichtlijnen niet-patiëntgebonden handelingen**

		Groen = veilige belasting ▶ geen actie nodig	Oranje = enig risico ▶ actie aan te bevelen	Rood = gezondheidsrisico ▶ direct actie nodig
14. Staàn 	<i>Strijken, vouwen en sorteren van de was, keuken, instrumenteren, opereren, schoonmaakwerkzaamheden, sorteren en inpakken op de CSA.</i>	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 	<i>Verrichten van technische reparaties, stoffen, soppen, stofzuigen.</i>	Niet langer dan 30 seconden aaneengesloten en 15 minuten totaal per dienst hurken of knielen. Werkzaamheden onder heuphoogte worden voorkomen.		Langer dan 30 seconden aaneengesloten hurken of knielen en/of in totaal duurt dit langer dan 15 minuten.
16. Nekhoudingen 	<i>Assisteren en instrumenteren tijdens operaties en opereren zelf. Werken aan een lage tafel, activiteiten in een laboratorium, baliewerkzaamheden, CSA.</i>	Hoofd in neutrale positie. Dat wil zeggen: niet langer dan 1 minuut met meer dan 30 graden gedraaid en/of voor-, achterover of zijwaarts gebogen hoofd werken.	Hoofd regelmatig langer dan 1 minuut (maar korter dan 4 minuten) meer dan 30 graden gedraaid en/of voorover, achterover of zijwaarts gebogen.	Hoofd regelmatig langer dan 4 minuten achtereen meer dan 30 graden gedraaid en/of voorover, achterover of zijwaarts gebogen.

LET OP! Een totale duur van 4 uur is het aanbevolen maximum voor activiteiten waarbij veel belastende hoofdhoudingen voorkomen (ook al wordt per keer de periode van 1 minuut niet overschreden).
LET OP! Worden per werkdag langer dan 4 uur taken verricht waarbij veel statisch belastende posities voorkomen, dan is er minimaal sprake van 'enig risico' (oranje) en is actie aan te bevelen.

bronnen punt 16 Nekhoudingen:

- Arbouw: richtlijnen voor fysieke belasting in de bouwnijverheid, deel 2 Wetenschappelijke onderbouwing, 2001.
- Bernard, B (red.) Musculoskeletal Disorders and Workplace Factors: A Critical Review of Epidemiologic Evidence for Work-Related Musculoskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity, and Low Back. U.S. Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, Cincinnati, OH, 1997.
- Peereboom, KJ, Handboek fysieke belasting, 2e druk, SDU, 1999.
- Praktijkrichtlijn statische belasting, Knibbe et al., Werkpakket Beter!, Sectorfondsen Zorg en Welzijn, 2002.
- ISO 11226 International Standard Ergonomics: Evaluation of static working postures. Geneve: ISO Office; 2000.