

Fysieke (over)belasting is één van de belangrijkste veroorzakers van ziekteverzuim en zelfs arbeidsongeschiktheid.

Gezond werken en overbelasting voorkomen en het gebruik van PBM's zijn essentieel lesonderwerpen in deze training. Er wordt algemene informatie gegeven over persoonlijke verzorging en hoe om te gaan met de meest voorkomende klachten zoals rug, spier, nek, arm, knie en voetklachten. Praktijk voorbeelden uit het dagelijks werk van de deelnemers zullen worden besproken. Belangrijk aandachtspunt is het verschil te bespreken tussen statisch- en dynamisch belastende houdingen en werkzaamheden.

### **Statische belasting: Staande en stil zittende werkzaamheden**

Langdurig staan of zitten is vooral belastend voor de bloedcirculatie en het bewegingsapparaat (pezen, spieren en gewrichten). Staand werken in een ongunstige houding (bukken of gedraaid werken) maakt het werk belastender.

### **Dynamische belasting: Duwen en trekken, draaien, tillen, dragen, bukken, reiken en repeterende handelingen**

Veel werkzaamheden zijn dynamisch. Repeterende handelingen kunnen ongunstig belastend zijn voor het lichaam. Duwen en trekken komt steeds vaker voor. Het vervangt steeds meer het tillen en dragen van lasten (door arbeidsmiddelen op wielen zoals palletwagen). Het duwen en trekken kan belastend zijn voor het gehele lichaam of delen ervan. Eenzijdige fysieke handelingen zoals repeterende handelingen kan leiden tot overbelasting.

### **Arbowetgeving**

Voor zowel de werkgever als de werknemers is de Arbowetgeving leidend op het gebied van fysieke weerbaarheid en ergonomisch huishouden. In deze training komen de belangrijkste rechten, plichten en regels uit de Arbowetgeving aan de orde. Inzicht in fysieke belasting en het juist toepassen van de arbowetgeving zal leiden tot een lager ziekteverzuim.

### **Na deze training**

De training 'Fysieke Belasting' heeft als doel medewerkers inzicht te verschaffen in fysieke belasting en hoe hiermee om te gaan in de werkpraktijk. Medewerkers kunnen overbelasting van spieren en gewrichten voorkomen door gebruik te maken van de juiste houdingen en bewegingen. En het op juiste manier gebruik te maken van arbeidsmiddelen.

### **Programma**

#### **Theoretische gedeelte:**

- Kennis van het menselijk lichaam
- Kenmerken, vormen en oorzaken van lichamelijke overbelasting
- Houding en rol in het voorkomen en verminderen van lichamelijke overbelasting
- Persoonlijke beschermingsmiddelen en inrichting van een veilige werkplek

#### **Praktische gedeelte:**

- Het aanleren van goede werktechnieken bij bukken, tillen, dragen, duwen, trekken en repeterende handelingen
- Het juist gebruik van hulpmiddelen
- Vertalen van bovenstaande handelingen naar de werksituatie door middel van oefeningen en rollenspel

**Studieduur:** 1 dag **Voor wie:** Voor iedere medewerker die vanuit zijn functie fysieke belastende handelingen doet