

Klachten aan het bewegingsapparaat kosten jaarlijks 1,8 miljard euro en 7 miljoen verzuimdagen

TNO ontwikkelt meetinstrumenten voor fysieke belasting

DOOR **TESSA DE WEKKER** BEELD TNO



Fysieke belasting op het werk kan leiden tot klachten aan het bewegingsapparaat. Het is een van de belangrijkste oorzaken van ziekteverzuim en beroepsziekten. Preventie is daarom van belang, zowel voor werknemers en werkgevers als voor de maatschappij. TNO heeft meetinstrumenten voor fysieke belasting ontwikkeld.

Bedrijven, werknemers en zelfstandigen kunnen met deze meetinstrumenten checken welke risico's de fysieke belasting met zich meebrengt en welke maatregelen genomen kunnen worden. Bovendien lanceerde het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) vorig jaar de campagne 'Hoe TOP! werk jij? Pak lichamelijke belasting aan!' om fysieke over- én onderbelasting op het werk tegen te gaan.

Campagne

Marjolein Douwes is onderzoeker bij TNO en gespecialiseerd in ergonomie en fysieke belasting op het werk. Zij is betrokken bij het ontwikkelen van meetinstrumenten. "In 2007 zijn we begonnen met de ontwikkeling van de eerste tool, de HARM,

Hand Arm Risicobeoordelings Methode. Inmiddels hebben we nog drie specifieke meetinstrumenten ontwikkeld [werkhoudingen, de duw- en trekchek en beter achter je schermen, red.] en een algemene checklist fysieke belasting. Ook hebben we een app voor werknemers, die helpt bij bewustwording en om inzicht te krijgen in hun eigen rol bij het verbeteren van de situatie."

Dat is hard nodig. Uit onderzoek van TNO is gebleken dat twee op de vijf werknemers in Nederland te maken hebben met lichamelijk belastend werk. Daarbij valt te denken aan tillen, veel bukken of repeterend werk aan bijvoorbeeld de lopende band. Maar liefst 460.000 werknemers hebben een beroepsziekte aan rug, arm, nek, schouder, knie of heup. Dat zorgt naast persoonlijk leed ook voor uitval. Klachten aan het bewegingsapparaat leiden jaarlijks tot

Fysieke onderbelasting

Naast overbelasting komt fysieke onderbelasting steeds vaker voor op de werkvloer. In geen enkel ander Europees land zit zo'n groot gedeelte van de bevolking (32%) meer dan 8,5 uur per dag stil op zijn stoel. Wie veel achter beeldschermen zit, heeft daarnaast ook nog eens kans op klachten aan nek, schouders en rug. "Bij onderbelasting gaat het vooral om gedrag. De oplossing is vrij simpel: regelmatig opstaan en bewegen. De vraag is of mensen dat ook gaan doen, want gedragsverandering is niet eenvoudig. Hier gaan we als TNO in de toekomst meer onderzoek naar doen", zegt Marjolein.

"We hebben een app voor werknemers, die helpt bij bewustwording en om inzicht te krijgen in hun eigen rol bij het verbeteren van de situatie."



7 miljoen verzuimdagen en een kostenpost voor werkgevers van 1,8 miljard euro, nog los van de zorgkosten. Reden voor het Ministerie van SZW om de campagne 'Hoe TOP werk jij' te starten. Die moet ervoor zorgen dat er meer aandacht komt voor het verminderen van belasting op het werk. De campagne stelt werkgevers en brancheorganisaties een online toolbox met gratis hulpmiddelen, waaronder de meetinstrumenten die TNO heeft ontwikkeld, ter beschikking. Werknemers kunnen zelf via een online test in vijf minuten in kaart brengen welke risico's zij lopen door hun lichamelijke belasting op het werk.

TOP-strategie

De campagne is gebaseerd op de zogenaamde TOP-strategie. Daarin staan drie soorten maatregelen die bedrijven kunnen nemen om overbelasting aan te pakken: technische maatregelen (bijvoorbeeld machines of hulpmiddelen om het werk lichter te maken), organisatorische maatregelen (zoals aanpassing van het werkproces, het afwisselen van zware en minder zware taken en meer pauzes) en persoonlijke maatregelen. Daaronder vallen bijvoorbeeld voorlichting en training en individuele adviezen. Ook bedrijfsmassage kan een onderdeel van persoonsgebonden maatregelen zijn. Marjolein: "Persoonsgebonden maatregelen moeten altijd genomen worden in combinatie met technische en/of organisatorische maatregelen. De volgorde van TOP is belangrijk. Technische en organisatorische aanpassingen hebben de meeste invloed voor de meeste werknemers."

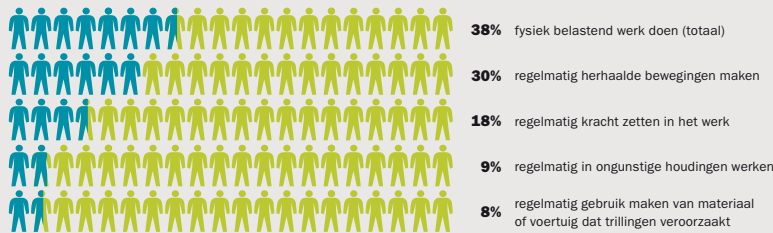
De TOP-campagne werd een jaar geleden gelanceerd, maar TNO werkt al bijna vijftien jaar samen met werkgevers, overheid en werknemersorganisaties om de fysieke belasting op het werk in kaart te brengen en aan te pakken. Het is geen eenvoudig onderwerp, zegt Marjolein. "Het is lastig in te schatten wanneer iets te zwaar is. Daar liep de arbeidsinspectie ook tegenaan toen ze ons in 2007 vroegen een meetinstrument te ontwikkelen. De inspecteurs hadden namelijk geen goede tools tot hun beschikking om de zwaarte van het werk te toetsen."

Checklist

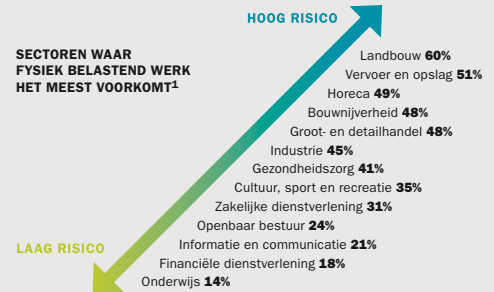
De meetinstrumenten van TNO zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en adviezen van bijvoorbeeld de gezondheidsraad. Ze kunnen gebruikt worden bij het doen van een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Bedrijven zijn bij wet daartoe verplicht. Werkgevers moeten onderzoeken of het werk gevaar kan opleveren of schade kan veroorzaken aan de gezondheid van werknemers. In de RI&E moet het resultaat van dit onderzoek schriftelijk worden vastgelegd. Fysieke belasting is een van de onderdelen van de RI&E. "Er is de laatste tijd veel te doen over de RI&E. Het lukt niet om alle bedrijven zo ver te krijgen goede een risico-inventarisatie te doen", zegt Marjolein. Om bedrijven te helpen, heeft TNO een checklist fysieke belasting gemaakt. Marjolein: "Met de checklist kan een bedrijf in korte tijd een indicatie krijgen van de mogelijke risico's die in een taak aanwezig zijn voor alle aspecten van fysieke belasting, bijvoorbeeld

HOEVEEL EN WAAR KOMT HET VOOR?

VAN ALLE WERKNEMERS MOET¹

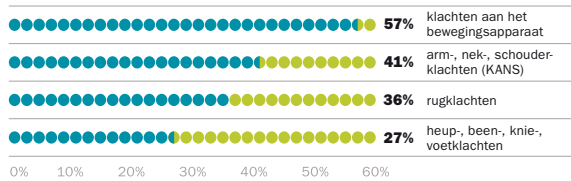


SECTOREN WAAR FYSIEK BELASTEND WERK HET MEEST VOORKOMT¹

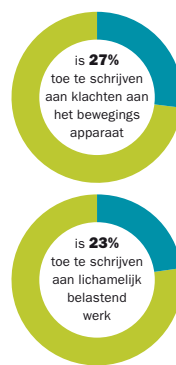


GEVOLGEN VOOR DE GEZONDHEID

WERKNEMERS MET BEWEGINGSAPPARAAT KLACHTEN IN DE LAATSTE 12 MAANDEN
Deze klachten zijn ontstaan in de laatste twaalf maanden, al dan niet door werk



VAN ALLE WERKERELATEERDE VERZUIMDAGEN¹:

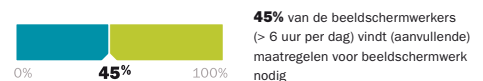


KUNNEN DOORWERKEN¹

De leeftijd tot welke werknemers van 50 jaar en ouder denken te **KUNNEN** doorwerken (lichamelijk en geestelijk in staat zijn) is:



MAATREGELEN¹



BRONNEN: 1) NEA, TNO|CBS 2020. 2) NEA, TNO|CBS 2019.

tillen/dragen, hand-armtaken of ongunstige werkhoudingen. Als er op een van deze aspecten een risico gesignaleerd wordt, wordt een bedrijf verder verwijzen naar een beoordelingsinstrument voor een nadere analyse." Daarnaast is er een Wegwijzer Fysieke belasting, die ondersteunt in de volgende stap: het ontwikkelen van een aanpak om de risico's te verminderen.

Netwerk Duurzaam Fysiek Werk

In het Netwerk Duurzaam Fysiek Werk delen bedrijven en organisaties die fysieke belasting willen aanpakken kennis en ervaring met elkaar. TNO heeft een groot aantal goede voorbeelden uit de praktijk beschreven. "Voor corona hielden we daarnaast bijeenkomsten, steeds bij een ander bedrijf. Dat bedrijf vertelde dan over hun aanpak, de aanleiding, welke effecten dat had, et cetera. Nu organiseren we webinars over verschillende thema's, waarin ook bedrijven laten zien wat zij doen. We willen zodra dat kan wel weer kan, terug naar de bijeenkomsten op locatie, want die waren zeer inspirerend", vertelt Marjolein.

Masseurs

Het inzetten van (bedrijfs)massage en bedrijfsfysiotherapie valt onder persoonsgebonden maatregelen in de TOP-strategie. Het verbaast Marjolein niet dat steeds meer bedrijven masseurs inschakelen om de fysieke klachten van hun werknemers te helpen verminderen. "Die aandacht voor de gezondheid van werknemers juich ik toe, maar heeft tegelijkertijd een keerzijde", zegt ze. Ze hoopt dat bedrijven met de inzet van masseurs niet alleen aan symptoombestrijding doen. "Een massage lost de oorzaak van klachten niet op. Ik hoop dat werkgevers daarom naast het faciliteren van massages ook in hun plan van aanpak zetten dat ze de oorzaak van onder- of overbelasting gaan aanpakken en gaan doen aan risicovermindering." Ook daarin kan een taak zijn weggelegd voor masseurs. Immers, masseurs weten veel van de verhouding tussen belasting en belastbaarheid. Marjolein: "Het zou mooi zijn als masseurs hun expertise inzetten en in gesprek gaan met de bedrijven om ook iets aan de oorzaak te doen." ●

Meer informatie: hoetopwerkij.nl en fysiekebelasting.tno.nl.