

FYSIEKE BELASTING REPETERENDE HANDELINGEN

Repeterende bewegingen kenmerken zich door de volgende aspecten:

- Repeterende bewegingen zijn herhaalde, op elkaar lijkende bewegingen van de armen, polsen en handen. Hierbij valt onder andere te denken aan inpakwerk, het plukken van tomaten en het scannen van producten aan een kassa.
- Het zijn relatief kortdurende bewegingen. De lichaamsdelen worden minder dan 4 seconden in een vaste positie gehouden.
- Repeterende bewegingen komen vaker dan twee keer per minuut voor.
- Bewegingen waarbij tillen voorkomt, zijn repeterend als het tilgewicht minder dan 3 kg is. Wanneer het tilgewicht 3 kg of meer is, is er sprake van
- tillen of dragen.
- De bewegingen zijn alleen repeterend als ze minimaal 2 uur per dag of als ze minimaal 1 uur achter elkaar voorkomen.

Herhaaldelijke uitvoeren van repeterende bewegingen kan leiden tot de volgende klachten:

- Door een statische houding van het bovenlichaam kunnen er problemen komen in de doorbloeding naar de armen. Ten gevolge van deze geringe doorbloeding kan RSI (Repetitive Strain Injury) ontstaan. Dit is een verzamelnaam voor aandoeningen aan de handen, polsen, armen, nek en schouders die door het werk zijn ontstaan.
- Daarnaast zijn er ook niet-fysieke risicofactoren, zoals werkdruk en stress die een rol spelen bij de ontwikkeling van klachten.

Om een inschatting te maken van de risico's van repeterende handelingen kan gebruik gemaakt worden van de Hand, Arm Risicobeoordeling Methode (HARM) van TNO (<https://fysiekebelasting.tno.nl>)

OVEREENKOMSTIG DE ARBEIDSHYGIËNISCHE STRATEGIE, GELDEN DE VOLGENDE BEHEERSMAATREGELEN:
