



Fysieke belasting

Beschrijving van de risicogroep



Het begrip fysieke belasting

Het menselijk lichaam is in staat te bewegen door het samenstel van botten, spieren en gewrichten. Dit geheel heet het bewegingsapparaat. Het zenuwstelsel stuurt bewegingen aan. Het begrip fysieke belasting in de regelgeving doelt op het belasten van het lichaam, in het bijzonder het bewegingsapparaat.

Vormen van fysieke belasting

Vaak wordt fysieke belasting in direct verband gebracht met zware lichamelijk arbeid. Dit is echter maar één vorm van fysieke belasting. bij het uitvoeren van werkzaamheden komen diverse vormen van fysieke belasting voor. En in de praktijk komt fysieke belasting maar zelden in één vorm voor. Meestal is fysieke belasting een combinatie van één of meer van de volgende vormen:

- fysieke inactiviteit, onderbelasting of bewegingsarmoede
- tillen en dragen
- duwen en trekken
- belastende en ongunstige werkhouding, met name:
 - werken met gedraaide of gebogen rug
 - werken boven schouderhoogte
 - knielend of gehurkt werken
 - langdurig zitten
 - werken in verkeerde houding
 - staan op één been
 - onafgebroken meer dan één uur op dezelfde plaats staan
 - reiken over afstand
- repeterende bewegingen
- energetische belasting
- trillingen

Soorten fysieke belasting

In bovengenoemde vormen van fysieke belasting wordt onderscheid gemaakt in de volgende soorten belasting:

- Mechanische belasting
- Statische belasting
- Dynamische belasting
- Energetische belasting
- Trillingen
- Onderbelasting of fysieke inactiviteit

De beschrijving van de verschillende soorten fysieke belasting is opgenomen als achtergrondinformatie [1].

Evenwicht tussen belasting en belastbaarheid

Het menselijk lichaam is over het algemeen gebaat bij een goede balans van fysieke belasting met prikkels binnen de grenzen van de belastbaarheid van het bewegingsapparaat. Met een goed evenwicht wordt het lichaam niet overbelast maar ook niet onderbelast.

Overbelasting/eenzijdige overbelasting

In situaties waarin het lichaam eenzijdig, verkeerd of te zwaar wordt belast is er sprake van overbelasting. Hierdoor kan het bewegingsapparaat beschadigd worden en ontstaan er klachten aan het bewegingsapparaat. In dat geval neemt de belastbaarheid af.

N.B. We spreken van eenzijdige overbelasting wanneer met name een specifiek deel van het bewegingsapparaat door arbeid wordt overbelast.

Onderbelasting

Onderbelasting kan ook tot gezondheidsklachten leiden. Door weinig of niet fysiek te belasten raakt het lichaam daaraan gewend en zal het zich daaraan aanpassen. Hierdoor neemt de belastbaarheid van het lichaam af.

Evenwichtssituatie tussen belasting en belastbaarheid

Indien houdingen en bewegingen zodanig zijn dat er een zeker evenwicht is tussen de bewegingsmogelijkheden en de fysiologische ondersteuning ervan, is sprake van een evenwichtssituatie tussen belasting en belastbaarheid. Als gevolg van dit evenwicht zal het lichaam zichzelf in stand houden. Dit is een positief effect van bewegen. Door te belasten binnen aanvaardbare grenzen ontstaan trainingseffecten, en neemt de belastbaarheid van het bewegingsapparaat toe.

Factoren die belastbaarheid kunnen beïnvloeden

Om gezondheidsklachten ten gevolge van fysieke belasting te voorkomen is het van belang dat er een zeker evenwicht is tussen fysieke belasting en belastbaarheid van het lichaam. Daarom is het bij het nemen van maatregelen bij de verschillende vormen van fysieke belasting noodzakelijk om het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid van werknemers te waarborgen. Hiervoor gelden grens- en actiewaarden en is het toepassen van technische en organisatorische oplossingen van belang. De problemen of de oorsprong van de problemen met fysieke belasting worden hiermee echter niet altijd opgelost, omdat er ook andere factoren zijn die het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid van het individu kunnen beïnvloeden. Dit zijn vaak zaken die zich wat moeilijker laten definiëren of opsporen, maar wel degelijk een grote rol kunnen spelen bij de oplossing van de problemen. Factoren die individuele belastbaarheid kunnen beïnvloeden zijn onder andere:

- leefstijl
 - voeding
 - alcohol
 - roken
 - bewegen/sporten
 - ontspanning/rust
- rooster of werkschema (het aantal werkuren per 24 uur, continudiensten en de verdeling werken-verlof)
- werkdruk
- weersomstandigheden bijvoorbeeld werken in koude of hitte
- het geslacht en de conditie van de werknemer, met name de volgende factoren:
 - leeftijd
 - lichamelijke- en/of psychische conditie, waarbij ook privé zaken een rol kunnen spelen
 - medicijn gebruik
 - getraindheid
 - mate van ervaring met de arbeid

Het is moeilijk om precies aan te geven wat de invloed van bovengenoemde factoren op de individuele belastbaarheid is, maar dat er een bepaalde invloed is, is zeker. Om te zorgen dat bovengenoemde factoren de individuele belastbaarheid niet of zo min mogelijk negatief beïnvloeden moet het bedrijf hierop met het opstellen van beleid inspelen en door het nemen van de juiste maatregelen.

Subonderdelen in de Arbocatalogus Afvalbranche

De Arbocatalogus Afvalbranche geeft een nadere invulling voor de volgende vormen van fysieke belasting bij afvalbedrijven:

- [Bewegingsarmoede | Fysieke onderbelasting](#) ^[2]
- [In- en uitstappen vrachtwagencabine](#) ^[3]
- [Ongunstige werkhouding vrachtwagenchauffeurs](#) ^[4]
- [Repeterende bewegingen en RSI](#) ^[5]
- [Tillen en dragen bij afvalverwerking](#) ^[6]
- [Trillingen](#) ^[7]
- [Verplaatsen 1100 liter rolcontainers huishoudelijk afval](#) ^[8]
- [Verplaatsen 1100 liter rolcontainers bedrijfsafval](#) ^[9]
- [Verplaatsen 2500- , 3000- en 5000 liter rolcontainers](#) ^[10]
- [Verplaatsen en tillen van zakken en minicontainers](#) ^[11]

Risico's

Voorname risico's zijn in enige vorm in de linker kolom opgenomen wanneer ze voor de betreffende activiteit relevant zijn.

Meer informatie

- Achtergrondinformatie [Soorten fysieke belasting](#) ^[1]
- TNO | Innovation for life heeft een [Wegwijzer fysieke belasting](#) ^[12] ontwikkeld voor het beoordelen en aanpakken van dit risico, waaronder het in kaart brengen van repeterende bewegingen met de Hand Arm Risicobeoordelings Methode (HARM)
- Website [Arboportaal](#) ^[13]
- Website Kennisnet: [Kennisdossiers fysieke belasting](#) ^[14]

Source URL: <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risicogroep/fysieke-belasting-0>

Links

- [1] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/soorten-fysieke-belasting>
- [2] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/bewegingsarmoede>
- [3] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/in-en-uitstappen-van-vrachtauto-cabine>
- [4] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/ongunstige-werkhouding-vrachtwagenchauffeurs>
- [5] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/repeterende-bewegingen-en-rsi>
- [6] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/tillen-en-dragen>
- [7] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/trillingen>
- [8] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/verplaatsen-1100-liter-rolcontainers-huish-afval>
- [9] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/verplaatsen-1100-liter-rolcontainers-bedrijfsafval>
- [10] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/verplaatsen-2500-3000-en-5000-liter-rolcontainers>
- [11] <https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/verplaatsen-en-tillen-van-zakken-en-minicontainers>
- [12] <http://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/wegwijzer-fysieke-belasting/>
- [13] <http://www.arboportaal.nl/onderwerpen>
- [14] <http://www.arbokennisnet.nl/kennisdossiers/fysieke-belasting>