

Published on *Arbocatalogus Afvalbranche* (https://arbocatalogus-afvalbranche.nl)

goedgekeurd

Repeterende bewegingen en RSI

Gezondheid [1] veiligheid [2]

Beschrijving van het risico

Als kortdurende handelingen een lange tijd achter elkaar worden uitgevoerd kan eenzijdige belasting van bepaalde spiergroepen ontstaan. Dergelijke bewegingen worden repeterend genoemd wanneer zij zich gedurende minimaal twee uur per dag voordoen of minimaal één uur achter elkaar voorkomen.
Repeterend bewegen kunnen leiden tot RSI-klachten zoals ontstekingen aan gewrichten, pezen, zenuwen en peesscheden. Er worden mechanische oplossingen ontwikkeld, zoals mechanische belading om fysieke belasting te voorkomen. Dit geeft minder risico's op zwaar lichamelijk werk, maar het betekent wel een groter risico van repeterende bewegingen en RSI.
Bij het inzamelen met front- en zijladers maakt de belader gebruik van een joystick. Dit soort werkzaamheden zijn gevoelig voor klachten zoals RSI. Bij het gebruik van joysticks dient te worden voldaan aan de ergonomische eisen.
Repeterend bewegen bij rioleringsbeheer betekent met een bepaalde frequentie een korte cyclus doorlopen, zoals: openen van een put, leegzuigen, terugplaatsen van het putdeksel.

Wet- en regelgeving

Arbeidsomstandighedenwet

- Artikel 5 Arbowet inzake Risico-inventarisatie en -evaluatie
- Artikel 8 Arbowet inzake Voorlichting en onderricht

Arbeidsomstandighedenbesluit en -regeling

- Afdeling 1 van hoofdstuk 5 Arbobesluit inzake Fysieke belasting (art. 5.1 t/m 5.6)

Overige regelgeving, normen, richtlijnen en dergelijke

- Repeterende bewegingen zijn handelingen met een cyclus van minder dan 90 seconden die langer dan 2 uur per dag worden uitgevoerd of langer dan 1 uur achter elkaar.

Selecteer in de tabel een maatregel om te bekijken, of maak een selectie voor een printervriendelijke versie of om als PDF op te slaan.

Risico	✔	Maatregelen	Arbeidshygiënische Strategie
Repeterende bewegingen en RSI	☐	Beschrijven fysieke belasting en maatregelen in RI&E [3]	Wettelijke verplichting
	☐	Geven werkinstructie [4]	Wettelijke verplichting
	☐	Voorlichten over repeterende bewegingen [5]	Wettelijke verplichting
	☐	Onderzoeken alternatieve werkwijzen [6]	Bronmaatregelen
	☐	Stellen eisen aan voertuigen en containers [7]	Bronmaatregelen
	☐	Stellen eisen bij investeringen en inkoop [8]	Bronmaatregelen
	☐	Aanbieden PAGO fysieke belasting [9]	Organisatorische maatregelen
	☐	Rouleren taken om effect fysieke belasting te beperken [10]	Organisatorische maatregelen

Source URL: https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/risico/repeterende-bewegingen-en-rsi

Links
[1] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/tags/gezondheid
[2] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/tags/veiligheid
[3] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/beschrijven-fysieke-belasting-en-maatregelen-in-rie

[4] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/geven-werkinstructie
[5] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/voorlichten-over-repeterende-bewegingen
[6] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/onderzoeken-alternatieve-werkwijzen
[7] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/stellen-eisen-aan-voertuigen-en-containers
[8] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/stellen-eisen-bij-investeringen-en-inkoop
[9] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/aanbieden-pago-fysieke-belasting
[10] https://arbocatalogus-afvalbranche.nl/maatregel/rouleren-taken-om-effect-fysieke-belasting-te-beperken