



Soorten fysieke belasting

Belasting	Omschrijving
Mechanische belasting	De belasting die optreedt tijdens houding en beweging door het samenspel van botten, spieren en gewrichten wordt mechanische belasting genoemd. Hierbij onderscheidt men statische en dynamische belasting.
Statische belasting	Hieronder vallen: staan, zitten, beeldschermwerk, laswerkzaamheden (veel laswerk met elektroden op één plek) etc.. Bij statische belasting zijn vooral de belastende werkhoudingen van belang. De specificatie van statische belasting is als volgt: Bij werk waarbij men regelmatig met één of meer lichaamsdelen vier seconden of langer dezelfde houding aanneemt, is er sprake van een statische werkhouding. Statische werkhoudingen worden vaak bepaald door langdurig staan of zitten, door lang in een gebogen en/of andere ongunstige werkhouding te werken of door het langdurig ingedrukt houden van een knop of pedaal. N.B. statische belasting en repeterende bewegingen komen vaak in combinatie voor, denk bijvoorbeeld aan beeldschermwerk.
Dynamische belasting	Hieronder vallen: tillen, dragen, duwen, trekken etc.. De specificatie van dynamische belasting is als volgt: Met dynamische belasting wordt bedoeld dat het lichaam tijdens de arbeid vrijwel steeds van houding verandert. Bij werk waarbij iemand voortdurend in beweging blijft en niet langer dan vier seconden dezelfde houding aanneemt, is er sprake van een dynamische werkhouding.
Energetische belasting	Bij energetische belasting houdt de fysieke belasting aan tijdens een aaneengesloten periode. Tijdens het energetisch belasten wordt het uithoudingsvermogen van het lichaam aangesproken. Bij het energetisch belasten van het lichaam is de energievoorziening de beperkende factor. Met name de longen, het hart en de energiesystemen worden dan belast. Ook voor deze vorm van belasting geldt dat, binnen de anatomische en fysiologische grenzen, het lichaam zichzelf juist in stand houdt.

Belasting	Omschrijving
Trillingen	Er zijn twee verschillende soorten trillingen, afhankelijk van de plaats waar ze het lichaam binnenkomen: • Lichaamstrillingen • Hand-armtrillingen Lichaamstrillingen zijn trillingen die via een steunvlak (de stoel of de vloer) het lichaam als geheel in trilling brengen. Voorbeelden van beroepen waarin lichaamstrillingen voorkomen zijn: • Magazijnmedewerker (werken met heftruck) • Operator van machines (Kraan, laadschop\wheeloader, veegmachine, etc.) • Vrachtwagenchauffeur Hand-armtrillingen worden via de handen op het lichaam overgedragen. Hand-armtrillingen treden bijvoorbeeld op tijdens het werken met pneumatische moeraanzetters, slijpmachines, bikhammers etc.
Fysieke inactiviteit of onderbelasting	Fysieke inactiviteit of onderbelasting zijn activiteiten waarbij een persoon langdurig zit of ligt met een laag energieverbruik, terwijl hij wakker is. Dit kan leiden tot een aanpassing van het lichaam aan de verminderde belasting, waardoor de belastbaarheid afneemt en gezondheidsklachten kunnen ontstaan.

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