

Sta eens goed recht

Informatie en tips in verband met langdurig rechtstaan



Doe jij staand werk?

Statisch staand werk = werk waarbij je langdurig op eenzelfde plaats blijft staan.

Voorbeelden: inpakken, bandwerk, montagewerk, labo-activiteiten, chirurgie,...

Dynamisch staand werk = werk waarbij je veel heen en weer wandelt.

Voorbeelden: verzorging, poetsen, lesgeven,...

Staand werken heeft voordelen...

- ✓ je reikwijdte is groter
- ✓ je rompkraft is rechtstaand tweemaal zo groot als zittend, je kan dus grotere krachten produceren
- ✓ je hebt minder beenruimte nodig
- ✓ je benen zijn erg geschikt om trillingen op te vangen
- ✓ je rug heeft een meer natuurlijke houding
- ✓ je verbruikt relatief weinig spierkracht van benen en romp voor het staan zelf.



...maar ook nadelen

Lange tijd in dezelfde houding rechtstaan, heeft ook wel wat nadelen. Door het langdurig statisch spierwerk is er te weinig beweging of dynamiek, en dat belemmert dan weer de bloedtoevoer naar de spieren. Dit kan leiden tot tal van problemen.

✓ Vermoeidheid van de lage rugspieren

Rechtstaan is op zich voor je lichaam niet slecht: bij het rechtstaan worden de natuurlijke krommingen van de wervelkolom behouden. De zogenaamde S-curve. Maar na een tijdje gaan je rugspieren protesteren.

“Maar ik doe maar licht werk?” Zelfs dan zorgt het langdurig aanhouden van het statisch spierwerk voor spiervermoeidheid. Je komt in een vicieuze cirkel terecht. Door de vermoeid-

heid van je spieren, neem je geen actieve rechtopstaande houding meer aan, maar een passieve, slappe houding. Daardoor belast je ook andere structuren zwaarder zoals gewrichtskapsels en ligamenten.

✓ **Vermoeidheid van de onderste ledematen**

Om je lichaamsgewicht te dragen, moeten je beenspieren zich continu aanspannen. Ook die raken dus vermoeid.

✓ **Nachtelijke krampen en gezwollen benen**

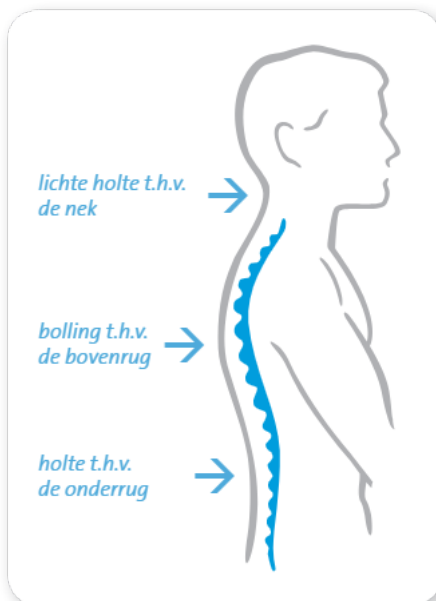
Als je lang in één bepaalde houding staat, verzamelt het bloed zich in de aderen van de benen. Met een mooi woord wordt dit veneuze 'pooling' genoemd. De spieren in je benen duwen normaal gezien door samendrukking je bloed naar je hart terug. Bewegen je spieren niet, dan functioneert deze 'spierpomp' niet en verzamelt het bloed zich in de aderen van de benen.

De verschijnselen? Eerst ontstaan pijn, jeuk, tintelingen en nachtelijke krampen. Ook vochttopstapeling (oedeem) kan voorkomen. Dit kan je herkennen aan het feit dat je dan putjes kan duwen in je huid. Schoenen en kousen laten een afdruk na. De benen voelen moe, gezwollen, pijnlijk en zwaar aan. In dit stadium zijn er meestal nog geen spataders.

✓ **Spataders**

Spataders ontstaan zeer geleidelijk, als de terugstroom van je bloed naar je hart te lang slecht werkt. Heb je spataders, dan kan je misschien een vaatwandontsteking (flebitis), alsook bloedklontervorming (trombose) ontwikkelen. Spataders kunnen voorkomen worden, of hun ontstaan kan minstens vertraagd.

Ben je zwanger? Let dan extra op! Tijdens de zwangerschap worden de aders in de liesstreek meer afgekneld en is er meer risico op spataders.



✓ **Nek- en schouderklachten**

Als je moe bent, gaat je lichaam meer doorzakken. Je bovenrug buigt meer door en je hoofd valt als het ware meer naar voor. Dit zorgt voor een extra spanning van de nek- en schouderpijnen. Dit is zeker het geval als de werkhogte van de tafel waaraan je rechtstaat niet ideaal is.



Wat kan je werkgever doen?

Je werkgever kan zorgen voor een specifieke risicoanalyse voor alle activiteiten die staand worden uitgevoerd. Zo kan de duur en de intensiteit van de statische belasting beoordeeld worden. Aan de hand van de resultaten van die risicoanalyse, kan hij bepalen voor welk werk een werk- of rustzitplaats nodig is, een specifieke opleiding of nog andere maatregelen.

Je werkplek goed inrichten voor staand werk

Allereerst moet de werkplek zo goed mogelijk ingericht zijn, rekening houdend met de te hanteren voorwerpen, de te uitvoeren taak én de afmetingen van de werknemer. Je werkgever moet hiervoor zorgen, maar zelf kan je natuurlijk ook al met bepaalde principes rekening houden.

De wetenschap die zich bezighoudt met de afmetingen van het menselijk lichaam is de antropometrie. Met behulp van antropometrische gegevens kan bijvoorbeeld bepaald worden wat een correcte werkhogte of reikafstand is voor een specifieke taak.

Plaatsing van voorwerpen

- ✓ Plaats alle te manipuleren objecten tussen heup en schouderhoogte: zo vermijd je een voorovergebogen romp en het werken met je armen op of boven schouderhoogte.
- ✓ Zet alle objecten zo recht mogelijk voor je zodat je rotaties van rug en nek vermijdt.

Instellingen

- ✓ Gebruik je met meerdere personen van verschillende grootte dezelfde werkplek? Dan is de werkplek best in hoogte verstelbaar.
- ✓ Algemeen zet je best het werkvlak op ellebooghoogte, maar dit kan afhankelijk zijn van de specifieke taak:
 - voor nauwkeurig werk: zet het werkvlak hoger om een zo goed mogelijk visueel contact met het werk te hebben en om een mogelijke steun van de voorarmen op tafel te krijgen.
 - zwaar werk: zet het werkvlak lager om grotere krachten te kunnen gebruiken.

Benen en voeten

- ✓ Laat voldoende ruimte vrij voor voeten en benen zodat houdingsafwisseling mogelijk is.
- ✓ Door afwisselend één voet op een rail, platform of andere voetensteun te plaatsen, kan je je beenhouding variëren. Dit heeft ook positieve gevolgen voor de stand van het bekken en de variatie in activiteit van rugspieren.
- ✓ Vermijd zoveel mogelijk warmte op de benen.



Extra hulpmiddelen?

Er bestaan verschillende hulpmiddelen om de belasting van staand werken te reduceren. Let op! Dit zijn geen wondermiddelen. Wees kritisch en vraag advies aan een expert.

- ✓ *Specifieke vloermatten met een zachte structuur die minimale bewegingen toelaat: daarvoor is er meer dynamiek. Dit levert een hoger subjectief comfort van zowel benen als rug en ook objectief meer variatie in spieractiviteit.*
- ✓ *Aanpassingen aan de schoenen: specifieke schoenzolen, aangepast (veiligheids-)schoeisel met een goed ondersteunende binnenzool, schokabsorberende buitenzolen met antislip, veter- of velcrosluiting om de schoen aan te passen als je voeten zwellen.*
- ✓ *Elastische kousen om oedeem en veneuze pooling te voorkomen, extra nuttig op warme dagen.*
- ✓ *Stasteunen die een deel van het lichaamsgewicht en dus van de belasting op romp en benen opvangen.*

Een andere manier van werken

Misschien is het mogelijk je staande werkplek om te vormen tot een gecombineerde zit/stawerkplek? Hierbij is er afwisseling tussen staand werken en zittend werken zodat afwisseling in lichaamshouding mogelijk is. Maar niet elke werkplek kan zomaar tot een goede zittende werkplek omgebouwd worden. En een continu zittende werkplek is sowieso niet aan te raden.

Afwisseling in het werk betekent een welkome afwisseling voor je lichaam en geest. En regelmatige, korte pauzes zijn beter dan één langdurige. Dit noemen we de taakorganisatorische aspecten. Neem tijdens de pauzemomenten voldoende beweging (wandelen,...). Aangevuld met een opleiding naar correcte houdingen en bewegingen kunnen we op deze manier komen tot preventie van heel wat problemen.

Heb je zelf ideeën om je werkplek of de organisatie van je taken te verbeteren? Spreek je leidinggevende, de preventieadviseur of de arbeidsgeneesheer erover aan.

Wat kan je zelf extra doen?

✓ *Zorg voor genoeg lichaamsbeweging*

Neem geregeld te trap, loop af en toe eens rond, beweeg ook ter plaatse (krul je tenen, draai je voeten, duw op je tenen, duw op je hielen,...).

✓ *Wil je sporten?*

Kies een sport die ook de kuitspieren laat werken. Denk aan joggen, fietsen, zwemmen, wandelen,...



✓ *Vermijd overtollige kilo's*

Ze zijn een extra belasting van de bloedvaten.

✓ *Kies de juiste kledij*

Draag geen knellende kousen, strakke broeken of schoenen met hoge hakken. Te nauwe broeken of spannend ondergoed snijden de bloedstroom af en zijn absoluut af te raden.

Ben je zwanger en moet je langdurig staan tijdens je werk?

Wend je tot je preventieadviseur-arbeidsgeneesheer voor meer informatie. Hij/zij zal de mogelijk preventieve maatregelen bekijken voor jouw specifieke job. Misschien moeten je taken aangepast worden, is er meer jobrotatie nodig, of zal er tijdelijk gekozen worden voor taken die je al zittend kan uitvoeren.



Voor meer informatie kan je steeds terecht bij je regionaal kantoor van de Groep IDEWE.

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83
Fax 03 230 56 78
antwerpen@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24
Fax 02 230 05 69
brussel@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30
Fax 09 264 12 39
gent@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70
Fax 011 22 35 62
hasselt@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38
Fax 016 39 04 02
leuven@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50
Fax 015 28 00 60
mechelen@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40
Fax 081 30 13 71
namur@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20
Fax 014 40 02 29
turnhout@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29
Fax 051 27 29 59
roeselare@idewe.be

