

## Hoeveel en waar komt het voor?

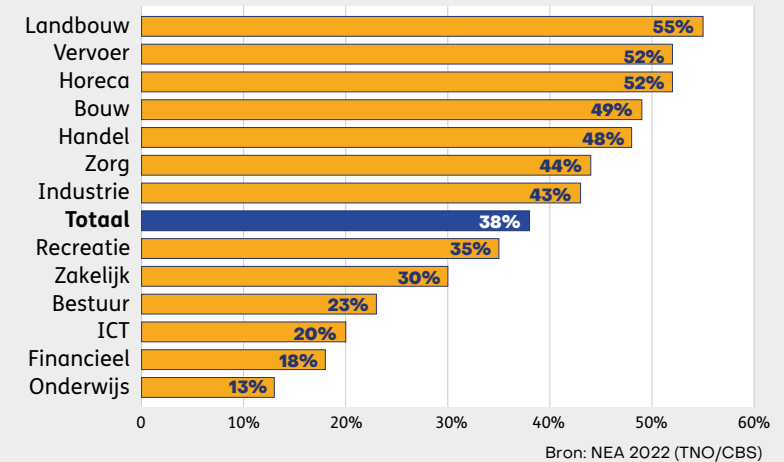
### Van alle werknemers moet



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

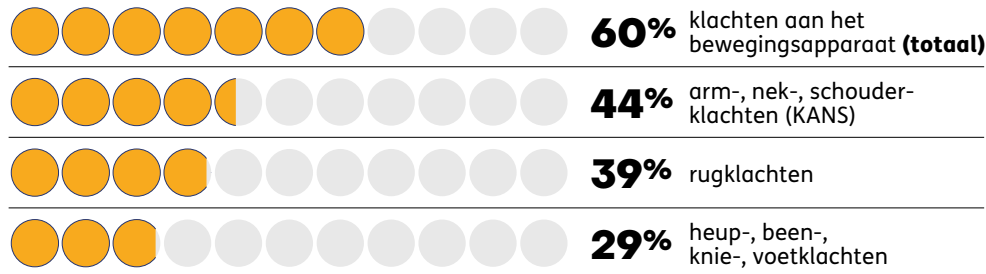
- 38%** fysiek belastend werk doen (TOTAAL)
- 29%** regelmatig herhaalde bewegingen maken
- 20%** regelmatig kracht zetten in het werk
- 9%** regelmatig in ongunstige houdingen werken
- 7%** regelmatig gebruik maken van materiaal of voertuig dat trillingen veroorzaakt

### Sectoren waar fysiek belastend werk het meest voorkomt



## Gevolgen voor de gezondheid

### Van alle werknemers had:



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Deze klachten zijn ontstaan in de laatste twaalf maanden, al dan niet door werk

### Beroepsziekten



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

### Kosten



Bron: NEA 2021 (TNO/CBS)

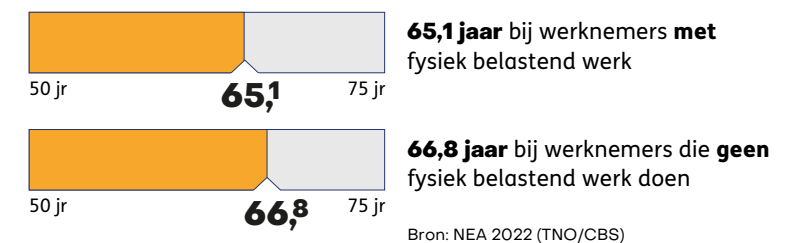
### Van alle werkgerelateerde verzuimdagen



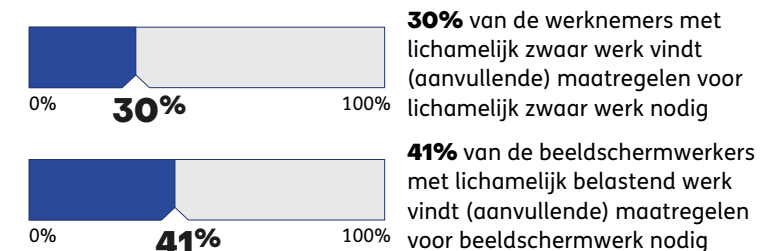
Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

### Kunnen doorwerken

De leeftijd tot welke werknemers van 50 jaar en ouder denken te kunnen doorwerken (lichamelijk en geestelijk in staat zijn) is:



### Maatregelen



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

## Vormen en gevolgen van fysieke belasting

In alle sectoren komt lichamelijk belastend werk voor. In deze factsheet bespreken we fysieke overbelasting, maar er kan ook sprake zijn van fysieke onderbelasting, zoals bij beeldschermwerk en langdurig zitten. De verschillende vormen van fysieke belasting leiden tot klachten in verschillende lichaamsregio's. Tillen is vaak gerelateerd aan rugklachten, duw- en trekbelasting kan leiden tot schouderklachten, hand-armtaken en -trillingen kunnen leiden tot klachten aan armen, nek en schouders (KANS-klachten). Klachten aan de spieren en gewrichten kunnen ook ontstaan als er vaak of langdurig in een niet neutrale houding gewerkt wordt, bijvoorbeeld bij ver reiken met de armen, op de knieën werken of voorovergebogen staan.

Een preventieve aanpak van fysieke belasting helpt om klachten op de lange termijn te voorkomen. Werkgevers hebben de verantwoordelijkheid de risico's te kennen en passende maatregelen te treffen. Maar hoe kom je tot een goede aanpak fysieke belasting? De [Wegwijzer Fysieke belasting](#) kan daarbij helpen, van inventarisatie en draagvlak verkrijgen tot implementatie en borging van maatregelen. Afhankelijk van hoe goed je de risico's al kent, zijn verschillende startpunten mogelijk.

## Risicobeoordeling fysieke belasting


Elk bedrijf met personeel moet een preventiemedewerker aanstellen en een RI&E uitvoeren en vastleggen en een Plan van Aanpak (PVA) opstellen voor het verminderen van gesignaleerde risico's. In diverse sectoren zijn voor dit doel sectorspecifieke instrumenten ontwikkeld, die verdienen de voorkeur. Zijn er geen sectorspecifieke instrumenten beschikbaar, dan kan de Checklist Fysieke Belasting gebruikt

worden voor een eerste check op risico's. Met deze checklist krijg je in korte tijd een indicatie van de mogelijke risico's die in een taak aanwezig zijn voor alle aspecten van fysieke belasting. Op onderdelen waar geen risico's worden gevonden, zijn ook geen vervolgacties nodig. Als uit de eerste check blijkt dat er fysieke belasting risico's aanwezig zijn binnen een bedrijf (of als dat al bekend was), is het belangrijk goed zicht te krijgen op de precieze oorzaken. In dat geval is dus een gedetailleerde risicobeoordeling fysieke belasting nodig. Als hiervoor geen (branche)specifieke instrumenten beschikbaar zijn, kunnen generieke vervolginstrumenten ingezet worden: [tillen](#), [handarm-taken](#), [duwen en trekken](#), [trillingen](#), [werkhoudingen](#) en [beeldschermwerk](#).

In complexe situaties, bijvoorbeeld bij combinaties van verschillende vormen van fysieke belasting, adviseren we een ergonomoom te raadplegen voor risico-inventarisatie en -evaluatie.

Kijk [hier](#) of er een RI&E beschikbaar is voor jouw branche. Op RIE.nl is ook informatie te vinden over het zelf opstellen van een RI&E.

## Maatregelen volgens de Top-strategie

Als de risico's en oorzaken bekend zijn, kun je een plan van aanpak gaan opstellen, dit is ook een wettelijke verplichting. Hanteer bij het opstellen van een plan van aanpak de [TOP-strategie](#)  (Technische – Organisatorische – Persoonsgebonden maatregelen). Dit is de vertaling van de arbeidshygiënische strategie voor fysieke belasting en geeft de volgorde aan waarin naar oplossingen gezocht moet worden. Maatregelen die de oorzaak van de overbelasting wegnemen (bronaanpak) hebben de voorkeur. In onderzoek of in de praktijk blijken vooral de volgende maatregelen [effectief](#) te zijn:

- technische maatregelen, zoals til- en transporthulpmiddelen, optimaliseren van de werkhoogte of verminderen van het tilgewicht
- organisatorische maatregelen, zoals herontwerp van het werkproces, taakrotatie tussen zwaardere en minder zware taken of het nemen van pauzes

Veel branches en sectoren hebben een arbocatalogus met specifieke oplossingen die passen bij het werk in de sector. Is deze er niet, kijk dan naar oplossingen in een sector met vergelijkbare werkzaamheden.

Op zichzelf zijn persoonsgerichte maatregelen zoals voorlichting en tiltraining weinig of niet effectief in het verminderen van de risico's. Maar in combinatie met technische en organisatorische maatregelen is het van groot belang dat werknemers voorlichting en/of training krijgen om zich bewust te worden van de gezondheidsrisico's en te leren wat zij zelf kunnen doen om klachten te voorkomen. Bijvoorbeeld door aangeboden hulpmiddelen op de juiste manier te gebruiken. Immers, werknemers hebben net als werkgevers een verantwoordelijkheid om gezondheidsklachten te voorkomen. Naast het bijwonen van voorlichting en instructie of training moeten ze daartoe ook knelpunten wat betreft gezondheid en veiligheid melden. Als werkgevers en werknemers in gesprek blijven kunnen zij samen tot een gezonde en veilige werkomgeving komen. Een manier om hiermee een goede start te maken is het inzetten van instrumenten die werknemers zelf in kunnen vullen zoals bijvoorbeeld de app [BewustBelast](#), de test [HoeTopWerkJij?](#) of het instrument [Beter Achter je Schermen \(BAS\)](#) voor risicobeoordeling bij beeldschermwerk.

Als passende maatregelen vastgesteld zijn moeten deze worden ingevoerd. Raadpleeg daarvoor, en ook voor het borgen van maatregelen, de [Wegwijzer fysieke belasting](#).

## Vormen en gevolgen van fysieke belasting

In alle sectoren komt lichamelijk belastend werk voor. In deze factsheet bespreken we de verschillende vormen van fysieke belasting en hoe deze kan worden voorkomen. Er kan ook sprake zijn van klachten bij beeldschermwerk. De meest voorkomende vormen van fysieke belasting zijn verschillende lichaamsdelen belasten, zoals aan rugklachten, dueren, schouderklachten, hand- en vingerklachten, knieklachten). Klachten aan de nek kunnen ook ontstaan als er veel tijd wordt besteed aan het houden van een ongezonde houding gewerkt wordt, zoals bij het werken aan een computerarmen, op de knieën v

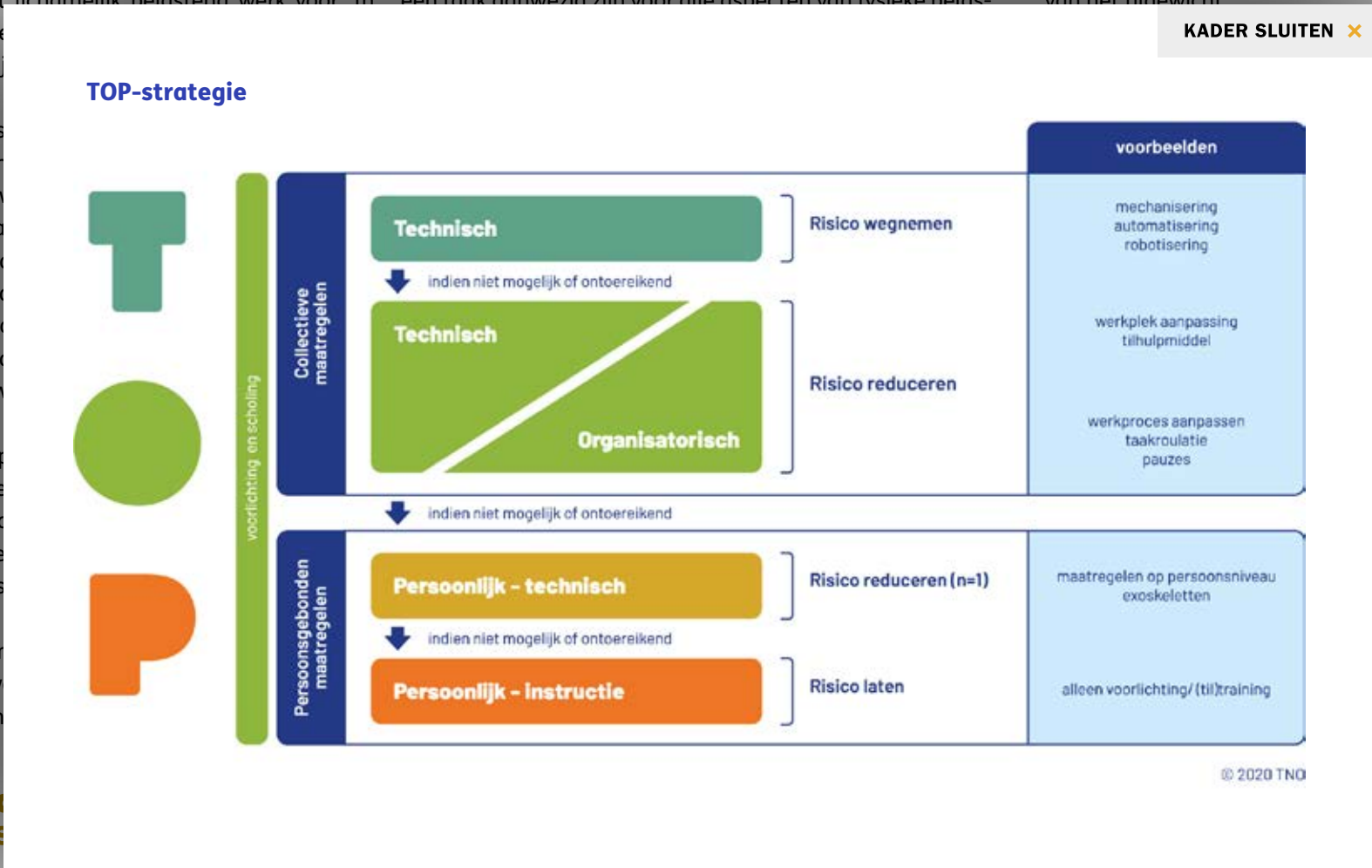
Een preventieve aanpak kan helpen om klachten op de lange termijn te voorkomen. Het is de verantwoordelijkheid van de werkgever om passende maatregelen te nemen. Het is belangrijk om een goede aanpak fysieke belasting te ontwikkelen. Het is belangrijk om vlak te krijgen tot in de praktijk te brengen. Afhankelijk van de verschillende startpunten

## Risicobeoordeling fysieke belasting

Elk bedrijf met personeel moet een preventiemedewerker aanstellen en een RI&E uitvoeren en vastleggen en een Plan van Aanpak (PVA) opstellen voor het verminderen van gesignaleerde risico's. In diverse sectoren zijn voor dit doel sectorspecifieke instrumenten ontwikkeld, die verdienen de voorkeur. Zijn er geen sectorspecifieke instrumenten

worden voor een eerste check op risico's. Met deze checklist krijg je in korte tijd een indicatie van de mogelijke risico's die in een taak aanwezig zijn voor alle aspecten van fysieke belasting.

- technische maatregelen, zoals til- en transporthulpmiddelen, optimaliseren van de werkhogte of verminderen van het tilgewicht



Persoonsgebonden maatregelen). Dit is de vertaling van de arbeidshygiënische strategie voor fysieke belasting en geeft de volgorde aan waarin naar oplossingen gezocht moet worden. Maatregelen die de oorzaak van de overbelasting wegnemen (bronaanpak) hebben de voorkeur. In onderzoek of in de praktijk blijken vooral de volgende maatregelen

als herontwerp van het ontwerp van het zwaardere en minder zwaarder. Het is belangrijk om een arbocatalogus met het werk in de sector te ontwikkelen. Het is belangrijk om maatregelen zoals voorlichting en instructie te nemen. Het is belangrijk om maatregelen zoals voorlichting en instructie te nemen. Het is belangrijk om maatregelen zoals voorlichting en instructie te nemen.

Als passende maatregelen vastgesteld zijn moeten deze worden ingevoerd. Raadpleeg daarvoor, en ook voor het