

Repeterende bewegingen



Als werknemers langdurig dezelfde bewegingen maken zonder dat daar veel kracht voor nodig is, dan maken zij repeterende bewegingen. Hiervan is al sprake wanneer men meer dan 2 uur per dag, of meer dan 1 uur achter elkaar, steeds dezelfde bewegingen met handen, armen en/of vingers maakt. Repeterende bewegingen zijn de belangrijkste oorzaak van Repetitive Strain Injury (RSI). RSI is een verzamelnaam voor klachten aan de nek, schouders, armen en handen. Abrupte bewegingen, een verkeerde werkhouding, te hoog werktempo, te weinig pauzes en te hoge werkdruk kunnen het ontstaan van RSI versnellen. Herstellen van ernstige RSI is moeilijk.

Welke beroepen hebben te maken met repeterende bewegingen?

Bij veel werkzaamheden in de afbouw werkt men met repeterende bewegingen. Het betreft vooral de volgende beroepen:

- ➔ [Blokkensteller - afbouw](#)
- ➔ [Plafondmonteur / monteur - afbouw](#)
- ➔ [Spackspuiter](#)
- ➔ [Stukadoor \(traditioneel en mechanisch\)](#)
- ➔ [Terrazzowerker / -vloerenlegger, granitovloerenlegger](#)
- ➔ [Vloerenlegger \(epoxy, polyurethaan / kunststofvloerenlegger\)](#)
- ➔ [Vloerenlegger \(gietvloer, anhydriet\)](#)
- ➔ [Vloerenlegger zandcement - dekvloer](#)

Wat zegt de wet- en regelgeving?

Arbobesluit: Hoofdstuk 5 afdeling 1 Fysieke belasting

Arbobesluit: Artikel 5.1 Definitie richtlijn

- Richtlijn 90/269/EEG betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het handmatig hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor de werknemers.

Arbobesluit: Artikel 5.2 Voorkomen gevaren

- De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich mee kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer. Als werkgever moet u zorgen dat monotoon en tempogebonden werk zoveel als mogelijk wordt vermeden. Als dit niet mogelijk is moet u proberen dit werk zoveel mogelijk te beperken. U kunt dit onder andere doen door de organisatie van het werk. Zo kunt u uw werknemers méér afwisselend werk laten doen en als dat niet mogelijk is, moet u voor voldoende rust en pauzes zorgen.

Arbobesluit: Artikel 5.3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie

- Zorg dat voor werknemers het risico op RSI zo klein mogelijk is. Spoor daarom de risico's van de fysieke belasting op via een Risico Inventarisatie en Evaluatie (RI&E). Let daarbij vooral op de kenmerken van de last, de vereiste lichamelijke inspanning, de kenmerken van de werkomgeving en de eisen van de taak. Maak vervolgens plannen om de arbeidsomstandigheden voor de werknemers te verbeteren.

Arbobesluit: Artikel 5.4 Ergonomische inrichting werkplekken

- Werkplekken worden zoveel mogelijk ingericht volgens de ergonomische beginselen.

Arbobesluit: Artikel 5.5 Voorlichting

- Geef de werknemers ook voorlichting en onderricht over hoe en hoe lang zij op een veilige en gezonde manier de werkzaamheden kunnen uitvoeren.

Arbobesluit: Artikel 5.6 Bijlagen richtlijn

- Met betrekking tot fysieke belasting worden de bijlagen I en II bij de richtlijn in acht genomen.

Meer informatie

- [Arbouw brochures - zie: Lichamelijke belasting](#)
- [Arbovriendelijke hulpmiddelen](#)
- [Arbovriendelijk werken met gipsplaten - Best Practice methode](#)