

## Fiche 12. Ergonomische belasting

Ergonomie is "de kwantitatieve en kwalitatieve studie van werk in een bedrijf, gericht op het verbeteren van de arbeidsomstandigheden en het verhogen van de productiviteit. Het doel van deze wetenschap is om het werk aan de mens aan te passen door de verschillende stadia van industrieel werk, de perceptie ervan door degene die het werk uitvoert, de overdracht van informatie en, parallel daaraan, het leerproces van de mens die zich aan de technologie moet aanpassen, te analyseren."<sup>1</sup>

Sommige werkposten belasten de werknemer door de houding waarin en de manier waarop hij moet werken. Daarom staan er in de codex titels over:

- beeldschermen (boek VIII titel 2);
- werkzitplaatsen en rustzitplaatsen (boek VIII titel 1);
- manueel hanteren van lasten (boek VIII titel 3).

### Beeldschermen<sup>2</sup>

Computers (pc of laptop) zijn een onontkoombaar instrument geworden, zowel in de arbeidswereld als in de privéwereld. Beeldschermwerk kan leiden tot visuele vermoeidheid, rugpijn, pijn aan de halswervels, musculoskeletale aandoeningen en stress.

De werkgever moet voor werkposten aan een scherm een risicobeoordeling maken en passende preventiemaatregelen treffen om de risico's te verminderen.

De werknemers moeten een **voorafgaande opleiding** krijgen over de risico's die beeldschermwerk met zich meebrengt. Daarin moeten ze leren hoe ze de werkpost moeten gebruiken, en wel op basis van de ergonomische voorschriften op het vlak van:

- apparatuur (scherm, toetsenbord, werkblad, stoel);
- werkomgeving (ruimte, verlichting, verblinding en nagalm, lawaai, warmte, straling, vochtigheid);
- interfaces (programma's, systemen, ergonomie).<sup>3</sup>

### Werk- en rustzitplaatsen

Werkzitplaatsen moeten gekozen worden op basis van een analyse waarin nagegaan wordt of ze geen risico vormen voor de gezondheid en de veiligheid van de werknemers.

Voor alle taken die staand uitgevoerd worden, moet een risicoanalyse de duur en de intensiteit van de blootstelling aan statische belasting bepalen. Werknemers die door hoofdzakelijk rechtstaand te werken gezondheidsrisico's lopen, mogen afwisselen tussen een werkzitplaats en een rustzitplaats. Als de werknemer door het soort werk dat hij verricht (bv.: werk dat niet onderbroken kan worden) geen rustzitplaats kan gebruiken, krijgt hij een werkzitplaats met dezelfde gebruiksfrequentie als voor een rustzitplaats (een kwartier na ten vroegste anderhalf uur en ten laatste tweeënehalf uur werken).

### Musculoskeletale aandoeningen

Musculoskeletale aandoeningen (MSA) zijn aandoeningen van het spier- of skeletstelsel van de bovenste ledematen, onderste ledematen en de romp, die te wijten zijn aan zwaar, repetitief werk of aan een langdurige statische houding.

De risico's op MSA kunnen veroorzaakt worden door trillingen, arbeidsmiddelen, beeldschermwerk, werkzitplaatsen en handmatig hanteren van lasten. Niet alleen de werkpost, maar ook de organisatorische, persoonlijke en omgevingsfactoren moeten geanalyseerd worden.

De werknemers moeten informatie krijgen over de risico's die ze lopen.

<sup>1</sup> Dictionnaire Larousse : [www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ergonomie/30778?q=ergonomie#30689](http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ergonomie/30778?q=ergonomie#30689)

<sup>2</sup> Codex boek VIII titel 2

<sup>3</sup> Fiche 12.1.: Beeldschermen en werk- en rustzitplaatsen