

Fiche 12.2.1. Manueel hanteren van lasten

Artikel VIII.3-1 van de codex definieert manueel hanteren van lasten als volgt: "Elke handeling waarbij een last door één of meer personen wordt vervoerd of ondersteund (dit omvat optillen, neerzetten, duwen, trekken, dragen en verplaatsen) en die vanwege de kenmerken ervan of de ergonomisch ongunstige omstandigheden gevaar, voornamelijk op rugletsels, inhoudt voor de uitvoerders."

Titel 3 van Boek VIII van de codex geeft twee groepen risicofactoren die bij manueel hanteren van lasten opduiken: een houdt verband met de kenmerken van de last (te zwaar, te groot, onstabiel enz.); de tweede is een lijst van ongunstige ergonomische omstandigheden bij de uitvoering van het werk (lichamelijke inspanning, onvoldoende vrije ruimte, oneffen ondergrond enz.). Die lijst met criteria vormt de basis voor de eerste stap van de risicoanalyse. Wanneer een of meerdere van de factoren aanwezig zijn, kan manueel lasten hanteren als een risico voor rugklachten beschouwd worden. De wetgeving verplicht werkgevers om een gezondheidsbeoordeling op te maken voor werknemers die aan werkposten werken of taken uitvoeren waarbij manueel lasten hanteren een restrisico inhoudt.

De risicofactoren van manueel lasten hanteren

Manueel lasten hanteren kan in de volgende gevallen een risico op rugklachten met zich meebrengen:

1. De last:

- is te zwaar of te groot;
- is onhandig of moeilijk vast te pakken;
- is onstabiel (of de inhoud ervan kan verschuiven);
- is zodanig geplaatst dat hij van de romp weg of door de romp te buigen of te draaien vastgehouden of behandeld moet worden;
- kan door zijn vorm en/of consistentie letsels veroorzaken (bv.: grote zakken waarvan het gewicht niet duidelijk is).

2. De inspanning:

- is te groot;
- is alleen mogelijk door een draaiende beweging van de romp;
- kan leiden tot een plotselinge beweging van de last;
- wordt geleverd terwijl het lichaam een onstabiele houding aanneemt.

3. De activiteit gaat gepaard met een of meer van de volgende voorwaarden:

- lichamelijke inspanningen die de wervelkolom te vaak of te lang belasten;
- onvoldoende rust- of recuperatieperiodes;
- de lasten moeten over te grote afstanden opgetild, neergezet of gedragen worden;
- het ritme wordt opgelegd door een proces dat de werknemer niet kan aanpassen.

4. De kenmerken van de arbeidsplaats en de werkomstandigheden kunnen het risico verhogen wanneer:

- er niet genoeg ruimte is, met name in de hoogte, om het werk te verrichten;
- de grond oneffen (kan struikelen in de hand werken) of glad is;
- lasten omwille van de plaats of de arbeidsplaats niet op een veilige hoogte of met een goede houding gehanteerd kunnen worden;
- de bodem of de werkplek hoogteverschillen vertoont, zodat de last op verschillende hoogtes gehanteerd moet worden;
- de bodem of het steunpunt instabiel is;
- de temperatuur, luchtvochtigheid of luchtcirculatie niet gunstig zijn.

De werkgever stelt een risicoanalyse op, vraagt het advies van de preventieadviseur, de arbeidsarts en het CPBW en neemt vervolgens organisatorische maatregelen voor de werkposten en/of bezorgt de werknemers middelen die ervoor zorgen dat ze lasten niet manueel moeten hanteren.

De werknemers krijgen een opleiding over de manier waarop ze lasten moeten behandelen, over de risico's daarvan en de risicofactoren die een musculoskeletale aandoening kunnen veroorzaken.

Kan lasten hanteren niet vermeden worden en is er een restrisiko, dan moet er een gezondheidsbeoordeling komen (cf. fiche 5.2). Die moet zich richten op het soort werk en op de risicofactoren die door de risicoanalyse aan het licht gekomen zijn.

De Algemene Directie van de Arbeid heeft een gids opgesteld om manuele behandeling van lasten te evalueren en te voorkomen. Die bevat een analysetool om de risicofactoren op te sporen.

Die tool, de Identificatiefiche van risicofactoren bij manuele behandeling (FIFARIM), wil de aandacht vestigen op de aspecten van manueel lasten behandelen die tot een risico op lichamelijk letsel kunnen leiden.

Gouden regels om bij manueel hanteren van lasten de rug te beschermen

1. Houd de natuurlijke welvingen van de wervelkolom in stand (rechte rug).
2. Verklein de hefboomsarm, d.w.z. ga dicht bij de last staan, zodat de druk op de wervelkolom afneemt.
3. Gebruik uw benen (door de knieën buigen), zodat u juist op de goede hoogte staat en de rug ontlast wordt.
4. Gebruik een steunpunt (op een meubel, op de gebogen knie) om de druk op de wervelkolom te verminderen.
5. Ga tegenover de last staan en vermijd draaibewegingen met de rug.



Tertiaire preventie van lagerugpijn: het federaal agentschap voor beroepsrisico's biedt een volledig programma aan!

Werknemers¹ die werk uitvoeren dat belastend is voor de rug en die omwille van rugpijn niet in staat zijn om te werken², kunnen gratis deelnemen aan een programma ter preventie van rugklachten, als de vereniging zorgt voor gunstige omstandigheden om het werk te hervatten.

Het programma wordt aangeboden door het Federaal agentschap voor beroepsrisico's (Fedris)³ en bestaat uit twee luiken:

1. Een multidisciplinair revalidatieprogramma voor de wervelkolom in een gespecialiseerd revalidatiecentrum met kinesithérapie, ergotherapie en/of fysiotherapie. Het programma omvat maximum 36 sessies van 2 uur, over een maximale looptijd van 6 maanden.
Fedris voorziet een tegemoetkoming voor de verplaatsingskosten van de werknemer naar het revalidatiecentrum. De werknemer kan het werk voltijds of deeltijds hervatten, terwijl hij zijn revalidatiesessies voortzet. Fedris heeft ervoor gezorgd dat revalidatiecentra patiënten kunnen ontvangen buiten de gewone werkuren.
2. Financiële steun (met een plafond van 470 euro per werknemer die aan het programma deelneemt) voor verenigingen die maatregelen nemen om de arbeidsomstandigheden te verbeteren: bijvoorbeeld door de risico's van de werkpost te beoordelen en de werkpost aan te passen, of door een opleiding op de werkplek te organiseren die werknemers aanleert hoe ze hun rug kunnen sparen.

Het programma is dus bedoeld om preventie en ergonomie op het werk te stimuleren.

Voor meer informatie kunt u ook de brochures van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg raadplegen: www.werk.belgie.be/nl/publicaties/manueel-behandelen-van-lasten-gids-om-ricos-te-evalueren-en-te-voorkomen?id=21356

¹ De werknemer moet, statutair of contractueel, in loondienst zijn en gezondheidstoezicht krijgen in het kader van de wetgeving over manueel hanteren van lasten en/of mechanische trillingen.

² Op het moment van de inschrijvingsaanvraag moet de werknemer gestopt zijn met werken sinds:

- ten minste 4 weken en hoogstens 6 maanden, vanwege lagerugklachten;
- ten minste een week en hoogstens 6 maanden, nadat de pijn binnen een jaar opnieuw opgedoken is;
- ten minste 4 weken en hoogstens 6 maanden na een chirurgische ingreep aan de wervelkolom.

³ www.fedris.be/nl/slachtoffer/beroepsziekten-privesector/revalidatieprogramma-voor-lage-rugpijn