

AFWISSELING STAAT VOOROP

Niet alleen typistes, ook monteurs kunnen last krijgen van tintelende, gevoelige en vermoeide handen, polsen, armen, nek of schouders. Herkenning? Let op: dit kan het begin zijn van rsi. Neem daarom de vijf W's in acht: werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkhouding.

■ TEKST: MATHILDE VAN HULZEN ILLUSTRATIE: BOB LEENDERS

Een 'muisarm' beperkt zich niet tot mensen die de hele dag met een computer werken. Tussen de 340.000 en 675.000 werknemers per jaar gaan met klachten aan arm, nek en schouders naar de dokter. In totaal hebben 3,2 miljoen werkenden in Nederland zulke klachten. TNO becijferde in 2006 dat de jaarlijkse maatschappelijke kosten voor rsi (repetitive strain injury) zo'n 2 miljard euro bedragen. Rsi is sinds 1999 een meldingsplichtige beroepsziekte in Nederland. Van degenen met een beroepsziekte heeft ruim veertig procent rsi. Sinds 2004 spreken Nederlandse medici niet meer over rsi, maar over Cans.

Cans is net als rsi een paraplu-begrip en staat voor complaints of arm, neck and/or shoulder. Soms wordt het ook geschreven als Kans: klachten aan arm, nek en/of schouder. Hieronder vallen 23 aandoeningen. De term Cans wordt sinds 2004 in Nederland gebruikt door de medische beroepsgroepen, omdat zij rsi geen juiste omschrijving vinden. Het gaat namelijk niet alleen om



aandoeningen die door repeterende bewegingen worden veroorzaakt. De Nederlandse rsi Patientvereniging hanteert liever de ingeburgerde afkorting rsi of het internationale begrip MSD (musculoskeletal disorders). Vaak worden de begrippen rsi en Cans naast elkaar gebruikt.

Rsi ontstaat door repeterende bewegingen, maar ook door lang in één houding te werken. Werkdruk en stress verhogen de kans op rsi, net als een verminderde conditie en persoonlijke kenmerken, zoals grote plichtsgetrouwheid en gemotiveerdheid.

Bij beginnende rsi voel je tintelingen in je handen of armen, vermoeidheid of lichte pijn. Vaak gaat dat met wat rust weer over en daarom besteden de meeste mensen er geen aandacht aan. Jammer, want dit zijn alarmsignalen. Wie ze negeert, loopt het risico dat werken op den duur (bijna) onmogelijk wordt. En dat gebeurt sneller dan je denkt. Hoe langer je ermee rondloopt, hoe moeilijker het is van de klachten af te komen. Onder rsi vallen bijvoorbeeld een 'tenniselleboog' en een schouder die steeds uit de kom schiet, maar ook vagere klachten, zoals 'dode' en opgezwollen handen of armen.

TOOLBOXMEETING

Werknemers in de installatiebranche hebben dagelijks te maken met allerlei vormen van fysieke belasting en onveilige situaties. Dat kan op den duur leiden tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Toolboxmeetings zijn speciaal ontwikkeld om de fysieke belasting terug te dringen en (bijna-)ongelukken te voorkomen. Dit is het twaalfde deel uit de serie.

Afwisseling staat voorop

Bij een toolboxmeeting over rsi kunnen de vijf W's worden geïntroduceerd: werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkhouding. De nadruk bij deze vijf W's moet liggen op afwisseling. Zo zijn afwisselende werkzaamheden niet alleen leuk, maar ook vermindert daardoor het risico op rsi. Behalve de soort

ZIT JE NOG RECHTOP?

Voor de vijftien personeelsleden bij Energie Service Friesland met een bureaubaan organiseerde directeur Wout de Jong een presentatie door een fysiotherapeut over rsi. Na een inleidende presentatie liet de fysiotherapeut iedereen achter het bureau plaatsnemen en besprak wat beter kon aan hun houding. 'Op die manier konden we nadrukkelijk aandacht besteden aan de preventie van rsi', zegt De Jong. 'We houden af en toe ook een toolboxmeeting over rsi en ons kantoor-meubilair is ergonomisch verantwoord. Een van de medewerkers heeft bijvoorbeeld een soort schommelstoel. Niet vanwege rsi trouwens, maar vanwege rugklachten. Verder werken ze onder andere met headsets en formulierhouders voor documenten. Maar je medewerkers moeten daar ook goed mee kunnen omgaan. Vandaar dat bij het bezoek van de fysiotherapeut het menselijk gedrag centraal stond.'

De Jong beaamt dat ook de dertig monteurs bij het bedrijf kans lopen om rsi-klachten te krijgen. 'Vooral als ze in een moeilijke houding werken. We besteden daarom extra aandacht aan hun werkhouding. Doordat we een servicebedrijf

zijn, hoeven ze gelukkig niet zoveel repeterende bewegingen te maken, zoals hele series beugels vastschroeven aan een muur. Hun werkzaamheden zijn vrij divers.'

Energie Service Friesland installeert en onderhoudt verwarming- en warmwatertoestellen, hoofdzakelijk voor particulieren in de gelijknamige provincie. Het bedrijf is daarnaast Scios-gecertificeerd en dus bevoegd stookinstallaties met een belasting groter dan 130 kW te onderhouden en te inspecteren. Intern zorgt een eigen arbo-werkgroep ervoor dat regelmatig toolboxmeetings worden gehouden.

Esther de Boer kreeg voor haar bureauwerk tips van de fysiotherapeute. 'Je denkt dat je recht zit, maar blijkbaar heb je toch de neiging om onderuit te zakken. En ze wees ons erop dat je niet constant dezelfde bewegingen moet maken. Die tips hebben we ter harte genomen. Hiervoor had ik weliswaar nergens last van, maar ik merk toch dat ik wat minder vermoeid ben na een werkdag. Bovendien ben je je bewuster van je werkhouding en daardoor kun je klachten voorkomen.'

taak (uitvoerend of kantoorwerk) kan ook worden afgewisseld tussen makkelijke en moeilijke klussen. Als een werknemer die afwisseling in hoge mate zelf kan regelen, heeft dat ook een gunstig effect. Bespreek dus eens met de medewerkers welke taken ze hebben en hoe ze die het beste kunnen rouleren of indelen.

Dezelfde afwisseling is ook nodig tussen inspanning en ontspanning tijdens de werktijden. Langdurig met aangespannen spieren in dezelfde houding werken is vragen om rsi. Dat geldt vooral voor beeldschermwerkers, maar ook voor monteurs die lang in een moeilijke houding kracht moeten zetten. Regelmatige kleine en grote pauzes zijn daarom noodzakelijk.

Pauze hoeft niet te betekenen dat iemand niets doet. Even telefoneren in plaats van typen of een kort werkoverleg in plaats van sjouwen is ook een pauze. Jonge, overenthousiaste medewerkers hebben de neiging alsmat door te gaan, voor hen is een pauze extra belangrijk. Met een paar kleine aanpassingen bereik je al veel. Koffie halen in plaats van brengen. Printers, faxen en telefoons niet op grijpafstand, maar wel op een hoogte waardoor je ze staande moet bedienen. Niet mailen, maar kort overleg persoonlijk afhandelen.

Dan de werkdruk. In de elektrotechnische sector en de installatiebranche neemt de werkdruk toe en daarmee de kans op rsi bij medewerkers. Wie voortdurend in een hoog tempo moet doorwerken heeft gespannen en dus kwetsbare spieren. Ook hier zitten enthousiaste en plichtsgetrouwe medewerkers snel in de gevarenzone. Ze merken de eerste signalen van overbelasting vaak minder snel op. Ook oudere werknemers kunnen de druk van veel deadlines vaak niet aan. Door

een soepele, gestructureerde organisatie binnen het bedrijf en de mogelijkheid zelf prioriteiten te stellen, neemt de werkdruk gevoelsmatig af. Zet eens op een rijtje welke opdrachten een werknemer heeft en geef de ruimte aan suggesties, waardoor het werk intern soepeler kan worden afgehandeld.

Paard als muis

Vervolgens de werkplek. Een ergonomisch verantwoorde werkplek kan alleen rsi voorkomen als medewerkers erop de juiste manier mee leren werken. Ter plekke oefenen met een fysiotherapeut kan veel duidelijk maken. Bekijk verder eens de software. Bij verouderde programma's of software die niet goed aansluit op andere pc-programma's, zijn vaak onnodige, irritante en tijdrovende handelingen nodig, die op hun beurt de kans op rsi verhogen. Dat geldt ook voor nieuwe software waarmee de medewerkers niet goed om kunnen gaan. Snoerloze, 'gewone' muizen of een pentablet verdienen de voorkeur, in combinatie met sneltoetsen. Het Paard, de computermuis van Hippus, claimt de spierspanning in hand en onderarm te minimaliseren. Tot slot moet aandacht worden besteed aan de werkhouding. Niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk. Medewerkers die niet goed kunnen omgaan met tijdsdruk, te weinig pauzes nemen, niet kunnen delegeren en moeizaam samenwerken met collega's, lopen risico op rsi-klachten. De werkgever kan een helpende hand bieden door regelmatig zijn waardering uit te spreken, zekerheid te geven en persoonlijke groei mogelijk te maken. Werknemers moeten leren tijdig aan de bel te trekken als de werkdruk te hoog oploopt. Ook van zware rsi-klachten kun je herstellen, maar rsi voorkomen is beter. <