

Rugklachten en werk

Rugbelasting: een probleem?

Veel mensen hebben last van de rug. Soms zijn de klachten zo ernstig dat iemand niet meer in staat is zijn werkzaamheden optimaal uit te voeren.

Er zijn verschillende soorten rugaandoeningen. In deze brochure worden alleen de rugklachten besproken die mede als gevolg van arbeidsomstandigheden ontstaan.

Bewegingen in de wervelkolom worden veroorzaakt door de spieren die om de wervelkolom heen zitten. Onze rug krijgt het zwaar te verduren als die spieren worden overbelast. Een overbelasting kan ontstaan door een te hoge statische en/of dynamische belasting van de spieren.

Statische overbelasting van de spieren ontstaat als een werknemer gedurende langere tijd één bepaalde houding moet aannemen. Door langere tijd aanspannen van steeds dezelfde spieren en het in dezelfde houding blijven van de gewrichten, ontstaat belemmering van de bloedvoorziening. Dit kan leiden tot rugklachten.

Dynamische overbelasting van de spieren kan ontstaan als het lichaam in beweging is. Denk hierbij aan bewegingen die vaak herhaald moeten worden, zoals tillen en spitten.

Bij de meeste handelingen die een werknemer verricht is er sprake van een combinatie van statische en dynamische belasting. Denk bijvoorbeeld aan het verven van een muur.

Overbelasting van de rug kan leiden tot verschillende soorten rugaandoeningen, zoals:

- spierpijn (overbelasting van de lange rugspieren)
- slijtage (arthrose) van de tussenwervel-gewrichten
- ischias of spit.

Wie lopen risico?

In principe kan iedereen rugklachten krijgen. Toch is de kans erop groter bij beroepen waarbij het om zwaar lichamelijk werk gaat. Daarbij valt te denken aan bijvoorbeeld werknemers in de bouw, die vaak moeten bukken en tillen, schoonmakers die in gebukte houding werken, magazijnbedienden die dozen tillen en dragen, monteurs die lang voorovergebogen staan, verpleegkundigen die patiënten moeten tillen. Zo zijn er meerdere voorbeelden denkbaar.

Hoe kan de kans op rugklachten worden verminderd?

Hou onderstaande regels in acht:

- Buk en til niet onnodig, gebruik hulpmiddelen
- Ga recht voor de last staan. Til nooit met gedraaide rug
- Hou de last zoveel mogelijk tegen het lichaam. Voorkom het ver moeten reiken
- Buig door de knieën, hou de rug recht en til rustig
- Til niet teveel ineens, vraag om hulp bij zware en grote voorwerpen
- Tijdens het tillen uitkijken waar gelopen wordt, let op obstakels en gladde vloeren
- Gebruik het lichaamsgewicht om te duwen en trekken
- Voorkom een te hoog lichaamsgewicht en zorg voor een goede conditie
- Breng afwisseling in de lichaamshouding, voorkom een teveel voorovergebogen houding

Nog even dit:

Luister naar het lichaam, welke het beste aangeeft wat de rug wel en niet kan hebben. Forceer de rug niet, wissel regelmatig van houding en pauzeer tijdig.