



## Lichaamstrillingen

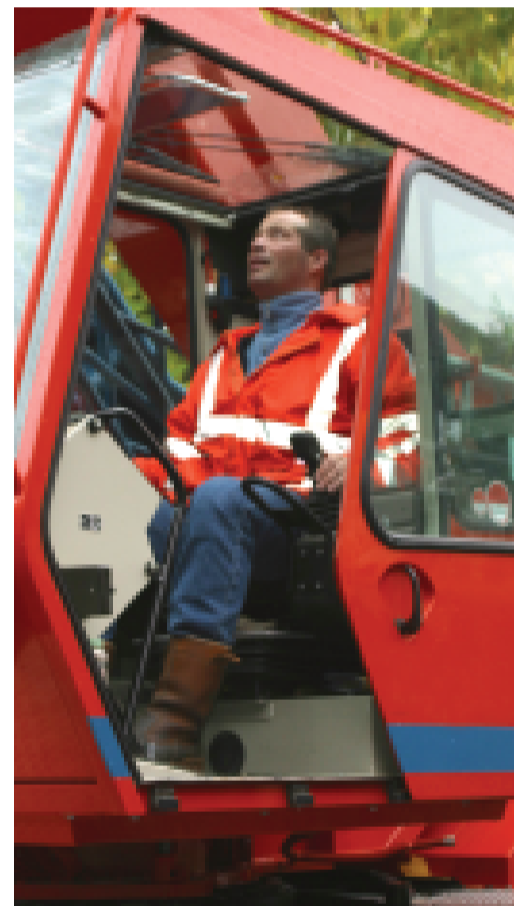
*informatie voor werknemers*

Meer dan 12.000 werknemers in de bouwnijverheid staan dagelijks bloot aan lichaamstrillingen en schokken. Het zijn vooral machinisten van grondverzetmachines en chauffeurs van kippers, dumpers en andere vrachtwagens, baggeraars, kraanmachinisten en bedieners van asfaltermachines.

Van lichaamstrillingen en schokken kun je lage rugklachten en een hernia krijgen. Ook kunnen de trillingen en schokken maagklachten veroorzaken. Bovendien kan het zijn dat je op het moment van blootstelling minder ziet en dat je coördinatie slechter is.

Op 6 juni 2005 moet in de (nationale) wet- en regelgeving van alle Europese lidstaten, dus ook in Nederland, een nieuwe Europese richtlijn trillingen zijn ingevoerd. In de richtlijn worden grenzen gesteld aan de blootstelling aan trillingen op de werkplek.

Omdat rugklachten verreweg het grootste gezondheidsrisico vormen bij lichaamstrillingen en schokken, staan rugklachten centraal in de nieuwe Europese richtlijn trillingen. In deze folder staat hoe rugklachten ontstaan en wat jij en je werkgever kunnen doen om deze klachten te voorkomen.



### Je rug is de dupe

Als de blootstellingsniveaus tijdens de hele werkdag hoger zijn dan  $0,5 \text{ m/s}^2$ , neemt het risico op lage rugklachten en hernia toe. Een voorbeeld: als je per dag 3 uur op een shovel rijdt met een gemiddeld trillingsniveau van  $1 \text{ m/s}^2$ , is de blootstelling al te hoog. Als je al rugklachten hebt, kunnen trillingen en schokken bovendien de pijn verergeren. Klachten door trillingen kunnen zo ernstig zijn, dat je je ziek moet melden of zelfs arbeidsongeschikt wordt.

Hoewel er (nog) niet veel vrouwelijke voertuigbestuurders en machinisten in de bouw werken, zijn er aanwijzingen dat blootstelling aan trillingen tijdens de zwangerschap een extra risico betekent.

#### De kans op rugklachten wordt vergroot door:

- het te snel rijden over een slechte ondergrond;
- een bestuurdersstoel in slechte staat of verkeerd ingesteld;
- een slechte zithouding tijdens het rijden;
- een slecht zicht, waardoor je als bestuurder moet draaien en strekken;

- andere rugbelastende activiteiten, zoals het tillen of dragen van zware lasten;
- een slechte lichamelijke conditie.

Als de bedrijfsarts (of een andere specialist) bij jou klachten en aandoeningen aan de rug als gevolg van trillingen en schokken vaststelt, dan zal hij deze beroepsziekte via Arbouw aan het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten melden. Deze gegevens worden anoniem verstrekt. Ook is je werkgever verplicht maatregelen te nemen. Je moet dan jouw arts wel toestemming geven om je klachten met je werkgever te bespreken.

**Rugklachten:  
ze zijn te voorkomen!**



## Wat kun je zelf doen?

Samen met je werkgever kun je de kans op rugklachten verkleinen door onderstaande maatregelen te nemen:

### Controleer je snelheid en rijstijl

Rij rustig en ontspannen. Probeer oneffenheden in het terrein (kuilen en dergelijke) waarover je rijdt te vermijden en rij voorzichtig over drempels. Hierdoor wordt het trillingsniveau van het voertuig, en daarmee ook van de inzittenden, verminderd.

### Zorg dat je stoel goed staat ingesteld

Stel je stoel in volgens de onderstaande instructie:

- Afstand tot de pedalen: je voeten moeten van de ene naar de andere pedaal verplaatst kunnen worden zonder dat dit moeite kost.
- Hoogte van de stoel: als je zit, moet er een vuist tussen het stuur en de bovenkant van je bovenbenen passen.
- Rugleuning: regel de afstelling van de rugleuning terwijl je in de stoel zit. Je zit het meest ontspannen als je de leuning iets achterover gekanteld instelt (ongeveer vijf graden).
- Instelling op lichaamsgewicht: bij een mechanisch geveerde stoel moet je zelf het gewicht instellen. Voor een goede bescherming tegen trillen en schokken is het belangrijk dat je dit ook doet. Bij luchtgeveerde stoelen wordt de instelling op het lichaamsgewicht meestal automatisch geregeld als je gaat zitten.

### Let op je zithouding

Zorg dat je rug tegen de achterleuning van de stoel wordt gedrukt en dat je schouders ontspannen naar beneden hangen. Let erop dat je rug tijdens het sturen, het schakelen en het bedienen van de hendels niet of zo weinig mogelijk loskomt van de rugleuning. Uiteraard moet je daarbij wel voldoende zicht hebben op je werkzaamheden. Zit niet te lang achter elkaar in dezelfde houding. Probeer af en toe wat strekoefeningen te doen en las voldoende pauzes in.

### Zorg dat je altijd goed zicht hebt

Sommige cabines zijn zo ontworpen, dat je als bestuurder moet draaien en strekken om goed zicht te hebben. Constateer jij dat je slecht zicht hebt, geef dit dan door aan je werkgever. Samen met je werkgever kun je kijken hoe het slechte zicht kan worden opgelost.

### Zorg dat je zware lasten altijd op de juiste manier draagt en tilt

Als je zware lasten moet tillen of dragen, zorg dan dat je op de juiste manier tilt (ga door je knieën en houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam). Til in je eentje nooit meer dan 25 kilo. Samen met een collega mag je 50 kilo tillen. Is de vracht zwaarder, gebruik dan tilhulpmiddelen.

### Zorg voor een goede lichamelijke conditie

Uit onderzoek is bekend dat mensen met een goede lichamelijke conditie minder risico lopen op het krijgen van rugklachten. Probeer ook buiten het werk aan lichamelijke beweging te doen.

## Medische keuring (PAGO)

Als werknemer heb je vanuit de CAO recht op een periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO).

Wanneer tijdens deze periodieke keuring bij jou een aantoonbare ziekte of schade aan je gezondheid is vastgesteld, dan word jij hiervan op de hoogte gesteld. De arbodienst kan contact opnemen met je werkgever over eventuele aanpassingen aan je werk of je werkplek. De arbodienst zal dit alleen doen als jij hier toestemming voor geeft.

## Wat kan je werkgever doen?

Je werkgever is volgens de nieuwe Europese richtlijn verplicht een aantal maatregelen door te voeren:

### Bepaling en beoordeling van het risico

Je werkgever moet in het bezit zijn van een risicobeoordeling. Hierin staat of jij als medewerker wordt blootgesteld aan meer trillingen dan de Europese richtlijn toelaat. Er zijn twee grenzen:

- De actiewaarde (0,5 m/s<sup>2</sup> over een achturige werkdag). Dit is de waarde waarboven je werkgever verplicht is maatregelen te nemen.
- De grenswaarde (1,15 m/s<sup>2</sup> over een achturige werkdag). Dit is de absolute bovengrens. Het is te allen tijde verboden deze grens te overschrijden.

Wanneer je werkgever maatregelen neemt, maar het toch niet mogelijk is om onder de 0,5 m/s<sup>2</sup> te blijven, mag de blootstelling dus oplopen tot maximaal 1,15 m/s<sup>2</sup>.

### Maatregelen bij overschrijding van de actiewaarde voor dagelijkse blootstelling

(0,5 m/s<sup>2</sup> over een achturige werkdag)

Wordt de actiewaarde voor de dagelijkse blootstelling overschreden, dan kan je werkgever het blootstellingsniveau verlagen door:

- bij aanschaf of lease het voertuig te kiezen dat het minste trilt.
- het juiste voertuig te kiezen voor de taak en ondergrond.

- zoveel mogelijk te zorgen voor een geëgaliseerd terrein waarover gereden wordt.
- ervoor te zorgen dat de rijsnelheid wordt verlaagd.
- te zorgen voor een goed geveerde chauffeursstoel en cabine en het onderhoud daarvan.
- de blootstellingsduur te verkorten en te zorgen voor afwisseling en voldoende pauzes.

### Voorlichting en opleiding

Je werkgever is verplicht jou en je collega's bewust te maken van de risico's en jullie te trainen om veilig te werken. Als werknemer ben je verplicht de instructies op het gebied van veiligheid en gezondheid op te volgen.



## Vragen?

Heb je naar aanleiding van deze folder nog vragen? Bel dan de Arbouw Infolijn (020) 580 55 99 (op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 uur en 17.00 uur) of stuur een e-mail naar [arbouw@arbouw.nl](mailto:arbouw@arbouw.nl). Ook kun je contact opnemen met de arbodienst. Voor meer informatie over gezond en veilig werken in de bouwnijverheid kun je ook terecht op [www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl).

Arbouw

La Guardiaweg 4

1043 DG Amsterdam

Postbus 8114

1005 AC Amsterdam

telefoon (020) 580 55 80

telefax (020) 580 55 55

Arbouw Infolijn (020) 580 55 99

e-mail [arbouw@arbouw.nl](mailto:arbouw@arbouw.nl)

[www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl)

Samenstelling en publicatie van deze folder werd mede mogelijk gemaakt door de Europese Commissie in het kader van 'VIBRISKS' (Risks of Occupational Vibration Exposures).  
EC Shared Cost Project OLRT-2001-02650.