

Toolbox 1. TILLEN

De rug is een kwetsbaar deel van ons lichaam en wordt vaak te zwaar belast, waardoor klachten ontstaan. Die klachten ontstaan niet alleen door het tillen van zware voorwerpen, door te buigen en te draaien, maar ook door langdurig in één en dezelfde houding te zitten of te staan. **Deze toolbox geeft een toelichting op veilige werken om rugklachten te voorkomen.**

Hoe zit je rug in elkaar?

Je rug bestaat onder andere uit:

1. wervels
2. tussenwervelschijven
3. gewrichtjes die de verbinding vormen tussen de 'boven- en onderburen'
4. bindweefselbanden ter versterking
5. wervelkanaal met daarin het ruggenmerg en de zenuwwortels

Rugklachten: Je hebt ze zo, je komt er moeilijk van af

Als we onze wervelkolom strekken, buigen of draaien, worden die bewegingen veroorzaakt door de spieren die om de wervelkolom heen zitten. Onze rug krijgt het zwaar te verduren als die spieren worden overbelast en kunnen de spieren, de bindweefselbanden of in het ergste geval de tussenwervelschijven beschadigen. Rugaandoeningen kunnen ontstaan als:

- Je langdurig in één bepaalde houding zit of staat. Je gebruikt dan lange tijd achter elkaar dezelfde spieren, waardoor de bloedvoorziening belemmerd raakt. Het kan ook zijn, dat de gewrichten te lang in dezelfde houding zijn gebleven.
- Je herhalende bewegingen maakt. Hoe zwaarder het gewicht dat getild moet worden, des te groter is het risico van rugklachten.

De meeste mensen vergeten dat vaak ook het gewicht van het bovenlichaam moet worden verplaatst. Veel werkzaamheden die we verrichten, veroorzaken een gecombineerde belasting door houding en beweging. Als we onze rug overbelasten, kan dat leiden tot verschillende aandoeningen:

- spierpijn, door overbelasting van de lange rugspieren;
- spit, een acute vorm van spierkramp;
- slijtage (artrose) van de tussenwervelgewrichten (door zwaar werk of leeftijd);
- hernia, hierbij is de tussenwervelschijf beschadigd (de weke kern ervan puilt uit en drukt tegen de zenuwen).

Wie loopt risico?

In principe kan iedereen een rugaandoening krijgen. Toch is de kans erop groter bij beroepen waarbij het om zwaar lichamelijk werk gaat.

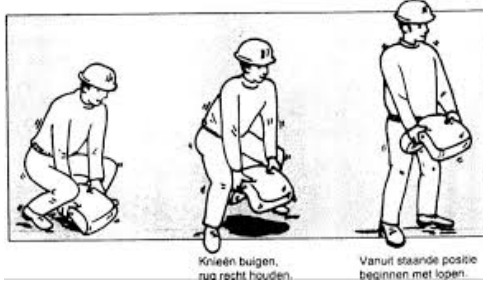
Naast het soort werk spelen allerlei persoonlijke factoren een rol, zoals iemands: leeftijd, gewicht, lengte, geslacht, erfelijke aanleg, ervaring.

Wanneer loop je risico?

De manier waarop het werk wordt uitgevoerd en de omstandigheden waaronder je je werk doet, bepalen of je veel of weinig risico loopt.

- Hoe hoog moet je tillen?
- Moet je de last over een grote afstand verplaatsen?
- Is het voorwerp gemakkelijk te hanteren?
- Is het werktempo hoog of laag?

Hoe zijn de klachten te voorkomen (optimaal tillen)?



De minste belasting treedt op wanneer de rug recht blijft en de massa zich boven de rug bevindt. Echter in de praktijk moeten veel voorwerpen vóór het lichaam worden opgetild en worden gedragen. Hierdoor ontstaan grote krachten in het lichaam.

De belastbaarheid van het lichaam is per persoon zeer verschillend. Dit hangt o.a. samen met leeftijd, geslacht, bouw en getraindheid. Let wel op de volgende punten:

- Denk vooraf na hoe je het voorwerp het beste kunt vertillen.
- Zijn er tilhulpmiddelen beschikbaar of kan een collega helpen bij zware en moeilijk hanteerbare voorwerpen.
- Til met twee handen voor het lichaam.
- Gebruik eventueel handvaten.
- Zorg dat de ondergrond vlak en stevig is.

Tip: Til altijd zoveel mogelijk met de spierkracht uit je (boven)benen.