



Hoe belastend is het **tillen** van lasten?

Veel en vaak tillen kan belastend zijn voor het lichaam.

Dit is zeker het geval als:

- Er vaak zware lasten worden getild (zorg dus voor een lager gewicht als er vaak getild moet worden);
- Lasten boven schouderhoogte worden getild (voorkom tillen boven schouderhoogte);
- Het tillen samen gaat met veel bukken (bijvoorbeeld bij het optillen van lasten die op de grond staan) (maak gebruik van hulpmiddelen);
- In onhandige houdingen (bijvoorbeeld gedraaid) wordt gewerkt (zorg ervoor dat je recht voor de te tillen last staat);
- De last moeilijk vast te houden is (bijv. zakken met materialen die verschuiven of verzakken) (gebruik hiervoor hulpmiddelen).

Met de [NIOSH-methode \(tiltest\)](#) kan je berekenen of veelvoorkomende tilsituaties lichamelijk té belastend zijn. Je kunt bovendien nagaan waar dat door komt:

- Is de last te zwaar?
- Zit je in een gedraaide houding?
- Of moet je bukken?
- Of moet je juist hoog tillen?

Na het invullen van de tiltest krijg je de zogenaamde til-index te zien.

Bij een til-index kleiner dan of gelijk aan 1 is de tilsituatie in orde.



Is de til-index hoger dan 1, dan is er sprake van een ongunstige tilsituatie, met op den duur het risico van gezondheidsschade



Is de til-index hoger dan 2, dan is onmiddellijke actie vereist

