

## Repeterende handelingen

Bij het oogsten en sorteren en bij gewaswerkzaamheden is er sprake van repeterende handelingen: het veelvuldig uitvoeren van dezelfde bewegingen, in dezelfde werkhouding, vaak onder tijdsdruk. Hierdoor kunnen klachten ontstaan aan de spieren en gewrichten van rug, benen en armen.



Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Repeterende handelingen leveren geen klachten op voor de spieren en gewrichten van de rug, benen en armen.

Goed en fout



✓ GOED

Stand van de pols is neutraal.



Extreme stand van de pols waardoor klachten kunnen ontstaan bij langdurig in een zelfde houding werken.

Maatregelen



- Bekijk mogelijkheden ten aanzien van automatiseren/mechaniseren.
- Probeer zo veel als mogelijk repeterende handelingen te vermijden.
- Richt de werkplek zo in dat deze is afgestemd op de gebruiker.
- Zorg voor taakrotatie, voldoende afwisselende houdingen en laat om het uur ontspanningsoefeningen doen.
- Geef voorlichting over de risico's.

## Checklist

- Houd de schouder en elleboog laag en ontspannen. Zo is er weinig spierspanning rond de schoudergordel. Met de ellebogen naast het lichaam is het gewicht van de armen minder. Zo worden de schouders ook minder belast.
- Breng het werk op juiste hoogte. Dit voorkomt vooroverbukken of het onnodig heffen van de armen. De optimale werkhoogte is met de handen op navelhoogte. De ellebogen staan dan in een haakse hoek en de schouders zijn ontspannen.
- Houd de pols recht.  
Dit betekent dat de polsen niet afbuigen in de richting van de duim of pinken ook niet richting de handpalm of de handrug.
- Werk zo veel mogelijk met een rechte rug.
- In een gebogen of gedraaide houding wordt de rug zwaar belast.
- Houd de arm dicht bij het lichaam tijdens uitvoeren van werkzaamheden. Voor- en zijwaarts heffen van de bovenarm belasten de gewrichten en de spieren van de schouder.
- Werkafwisselend aan de linker- en de rechterkant van een bed. Las korte pauzes in.

## Toelichting op de maatregelen

### Organisatie en voorbereiding

- Gebruik een monorail, oogstkar, lopende band of oogstdraad voor geogst materiaal.



### Gereedschap, machines en apparaten

- Onderhoud de (snoei)scharen en messen en houd ze scherp. Dit vermindert de knijpkracht.

### Opleiding en instructie

- Instrueer de medewerkers over de juiste werkwijze.