



Fysieke belasting bij handmatig onkruid wieden op wiedbedden

Inhoudsopgave

- Maatregelen
- Adviezen op basis van oriëntatie



Goedgekeurd door Sociale Partners

Geactualiseerd SEP 2025; gepubliceerd als informatiestuk

Oriëntatie

Voorover liggen op een wiedbed is een statische werkhouding. Het is waarschijnlijk dat het wiedbed een lagere fysieke belasting veroorzaakt aan de rugwervel en de heup-, knie- en enkelgewrichten dan hetzelfde werk staand/lopend/gebukt uitvoeren. De belasting van de halswervel, schouder, boven- en onderarmen is echter groter dan de belasting voor rug, knie en enkelgewrichten. Vooral als maximaal moet worden bereikt, in combinatie met een hoge krachtsinspanning bij grote of sterk wortelende onkruiden. De krachtsinspanning bij het wieden wordt geleverd door de kleinere spiergroepen van vingers (knijpkracht), hand en onderarm.

De fysieke belasting bestaat uit:

- statische houding (liggen) in combinatie met repeterende bewegingen (armen, handen)
- extra belasting op nek/hoofd/schouders door lighouding en onvoldoende steun.
- door langdurig liggen en werken met armen onder het lichaam ontstaat extra belasting op de borst en voorzijde schouders. de werkhoogte kan per medewerker verschillend zijn. Als de werkhoogte niet is aan te passen dan bestaat de kans op extra belasting van de ellebogen (gestrekt).
- veelal een gedwongen tempo; de langzaamste bepaalt het tempo, maar het tempo is ook afhankelijk van hoeveelheid/dichtheid onkruid.

Maatregelen

- ➔ Voer het koppen volledig machinaal uit.
- ➔ Werk met een 'selector' met lange lans.
- ➔ Wissel af tussen lopend selecteren en werken met een ergonomische selecteer-/wiedkar. Zie onderstaande foto Voorbeeld van een ergonomische wiedkar.

Adviezen op basis van oriëntatie

Ergonomische principes richten zich op het minimaliseren van de fysieke belasting en het bevorderen van een comfortabele werkhouding. Hierin kunnen adviezen worden gegeven.

- ➔ Mechanisatie: inzet van een wiedrobot indien mogelijk
- ➔ Optimaliseer de werkhouding van het wiedbed: verstelbaar bed om de lighouding te verbeteren; licht omhoog en onderbenen licht omhoog ($\pm 15^\circ$), voeten/enkels gesteund, hoofd gesteund. Zorg voor zacht materiaal waar de



medewerkers op liggen.

- Zorg voor (extra) polstering op plekken waar meer druk ontstaat (borst, schouders/oksel, hoofd).
- Zorg voor de mogelijkheid om de werkhoogte individueel in te stellen. Is dat niet mogelijk, houd dan rekening met de lengte van de armen van medewerkers. Let op bij wisselende werkhoogtes (teelt op een bed of rug vraagt om andere hoogte-instelling).
- Wissel de wiedkar af met staand/lopend wieden. Wissel eventueel af met de nalopers.
- Zorg voor korte herstelmomenten (micropauzes) bij wisseling van pad, minimaal 4 keer per uur in rechtop staande houding. Een micropauze (10-15 seconden) bestaat uit: staan, lopen, strekken, ontspannende bewegingen maken met de schouders.
- Zorg voor periodieke instructie en zie toe op de uitvoering.

Voorbeelden

Ergonomisch wied-/selecteerbed



Geknikt ligbed

