

AFWISSELING STAAT VOOROP

Niet alleen typistes, ook monteurs kunnen last krijgen van tintelende, gevoelige en vermoeide handen, polsen, armen, nek of schouders. Herkenning? Let op: dit kan het begin zijn van rsi. Neem daarom de vijf W's in acht: werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkhouding.

■ TEKST: MATHILDE VAN HULZEN ILLUSTRATIE: BOB LEENDERS

Een 'muisarm' beperkt zich niet tot mensen die de hele dag met een computer werken. Tussen de 340.000 en 675.000 werknemers per jaar gaan met klachten aan arm, nek en schouders naar de dokter. In totaal hebben 3,2 miljoen werkenden in Nederland zulke klachten. TNO becijferde in 2006 dat de jaarlijkse maatschappelijke kosten voor rsi (repetitive strain injury) zo'n 2 miljard euro bedragen. Rsi is sinds 1999 een meldingsplichtige beroepsziekte in Nederland. Van degenen met een beroepsziekte heeft ruim veertig procent rsi. Sinds 2004 spreken Nederlandse medici niet meer over rsi, maar over Cans.

Cans is net als rsi een paraplu-begrip en staat voor complaints of arm, neck and/or shoulder. Soms wordt het ook geschreven als Kans: klachten aan arm, nek en/of schouder. Hieronder vallen 23 aandoeningen. De term Cans wordt sinds 2004 in Nederland gebruikt door de medische beroepsgroepen, omdat zij rsi geen juiste omschrijving vinden. Het gaat namelijk niet alleen om



aandoeningen die door repeterende bewegingen worden veroorzaakt. De Nederlandse rsi Patientvereniging hanteert liever de ingeburgerde afkorting rsi of het internationale begrip MSD (musculoskeletal disorders). Vaak worden de begrippen rsi en Cans naast elkaar gebruikt.

Rsi ontstaat door repeterende bewegingen, maar ook door lang in één houding te werken. Werkdruk en stress verhogen de kans op rsi, net als een verminderde conditie en persoonlijke kenmerken, zoals grote plichtsgetrouwheid en gemotiveerdheid.

Bij beginnende rsi voel je tintelingen in je handen of armen, vermoeidheid of lichte pijn. Vaak gaat dat met wat rust weer over en daarom besteden de meeste mensen er geen aandacht aan. Jammer, want dit zijn alarmsignalen. Wie ze negeert, loopt het risico dat werken op den duur (bijna) onmogelijk wordt. En dat gebeurt sneller dan je denkt. Hoe langer je ermee rondloopt, hoe moeilijker het is van de klachten af te komen. Onder rsi vallen bijvoorbeeld een 'tenniselleboog' en een schouder die steeds uit de kom schiet, maar ook vagere klachten, zoals 'dode' en opgezwollen handen of armen.

TOOLBOXMEETING

Werknemers in de installatiebranche hebben dagelijks te maken met allerlei vormen van fysieke belasting en onveilige situaties. Dat kan op den duur leiden tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Toolboxmeetings zijn speciaal ontwikkeld om de fysieke belasting terug te dringen en (bijna-)ongelukken te voorkomen. Dit is het twaalfde deel uit de serie.

Afwisseling staat voorop

Bij een toolboxmeeting over rsi kunnen de vijf W's worden geïntroduceerd: werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkhouding. De nadruk bij deze vijf W's moet liggen op afwisseling. Zo zijn afwisselende werkzaamheden niet alleen leuk, maar ook vermindert daardoor het risico op rsi. Behalve de soort taak (uitvoerend of kantoorwerk) kan ook worden af-

MEER GESTRUCTUREERDE AANDACHT VOOR FYSIEKE BELASTING

Technische dienstverlener GTI heeft een aantal jaren geleden alles rondom arbo en verzuim in eigen hand genomen. Landelijk werken nu tien arboverpleegkundigen voor het bedrijf. Dorien Cavelaars werkt sinds een jaar als arboverpleegkundige voor GTI West Utiliteit. Hier werken zo'n 450 mensen aan de realisatie, het onderhoud en beheer van elektrotechnische en werktuigbouwkundige installaties voor de utiliteitssector.

'Onze monteurs volgen regelmatig toolboxmeetings en voor 2008 staat een toolboxmeeting over fysieke belasting op het programma. Voorlichting over rsi hoort daarbij. Ik ga mijn verhaal vooral richten op het werk dat ze doen, zodat de informatie herkenbaar is en meer impact heeft in de uitvoering.'

Uit de risico-inventarisatie in 2007 bleek dat er ad hoc al veel wordt gedaan om rsi-klachten te voorkomen. 'We willen daar nu meer structuur aan geven door specifiek beleid op te stellen. Vooral voor de beeldschermwerkers en de monteurs die wat ouder worden. We hebben inderdaad een aantal medewerkers met rsi. Als ik naar de verzuimcijfers kijk, zie ik dat klachten aan het bewegingsapparaat vaak voorkomen, na verkoudheden en griep. Dus rsi is zeker iets op om te letten.'

Cavelaars merkt in de praktijk dat medewerkers, ondanks ergonomisch meubilair en hulpmiddelen, last krijgen van rsi doordat ze niet genoeg op hun werkhouding letten. 'Werkstress en een hogere werkdruk dan gebruikelijk hebben ook duidelijk invloed op rsi-klachten. Bij monteurs gaat het vooral om klachten aan nek en schouder en bij beeldschermwerkers om pijn aan polsen, handen en armen. Op zich weten ze best hoe ze dit kunnen voorkomen, maar in praktijk lopen ze zichzelf soms voorbij. Ik merk wel dat medewerkers pro-actiever gaan meedenken, ook leidinggevenden. Zo vroeg laatst een leidinggevende aan mij welke andere werkzaamheden iemand met milde polsklachten kan doen. Daarvoor stellen we dan samen een plan op. Ook medewerkers bellen wel eens met een vraag. En er komen meer praktische maatregelen, zoals tilhulpmiddelen voor de monteurs. Ook kan via de leidinggevende een werkplekonderzoek worden aangevraagd als er werkgerelateerde klachten zijn. Dat gaan we allemaal in gestructureerd beleid gieten waarbij de aandacht voor fysieke belasting centraal staat.'

gewisseld tussen makkelijke en moeilijke klussen. Als een werknemer die afwisseling in hoge mate zelf kan regelen, heeft dat ook een gunstig effect. Bespreek dus eens met de medewerkers welke taken ze hebben en hoe ze die het beste kunnen rouleren of indelen.

Dezelfde afwisseling is ook nodig tussen inspanning en ontspanning tijdens de werktijden. Langdurig met aangespannen spieren in dezelfde houding werken is vragen om rsi. Dat geldt vooral voor beeldschermwerkers, maar ook voor monteurs die lang in een moeilijke houding kracht moeten zetten. Regelmatige kleine en grote pauzes zijn daarom noodzakelijk.

Pauze hoeft niet te betekenen dat iemand niets doet. Even telefoneren in plaats van typen of een kort werkoverleg in plaats van sjouwen is ook een pauze. Jonge, overenthousiaste medewerkers hebben de neiging alsmaar door te gaan, voor hen is een pauze extra belangrijk. Met een paar kleine aanpassingen bereik je al veel. Koffie halen in plaats van brengen. Printers, faxen en telefoons niet op grijpafstand, maar wel op een hoogte waardoor je ze staande moet bedienen. Niet mailen, maar kort overleg persoonlijk afhandelen.

Dan de werkdruk. In de elektrotechnische sector en de installatiebranche neemt de werkdruk toe en daarmee de kans op rsi bij medewerkers. Wie voortdurend in een hoog tempo moet doorwerken heeft gespannen en dus kwetsbare spieren. Ook hier zitten enthousiaste en plichtsgetrouwe medewerkers snel in de gevarenzone. Ze merken de eerste signalen van overbelasting vaak minder snel op. Ook oudere werknemers kunnen de druk van veel deadlines vaak niet aan. Door een soepele, gestructureerde organisatie binnen het

bedrijf en de mogelijkheid zelf prioriteiten te stellen, neemt de werkdruk gevoelsmatig af. Zet eens op een rijtje welke opdrachten een werknemer heeft en geef de ruimte aan suggesties, waardoor het werk intern soepeler kan worden afgehandeld.

Paard als muis

Vervolgens de werkplek. Een ergonomisch verantwoorde werkplek kan alleen rsi voorkomen als medewerkers erop de juiste manier mee leren werken. Ter plekke oefenen met een fysiotherapeut kan veel duidelijk maken. Bekijk verder eens de software. Bij verouderde programma's of software die niet goed aansluit op andere pc-programma's, zijn vaak onnodige, irritante en tijdrovende handelingen nodig, die op hun beurt de kans op rsi verhogen. Dat geldt ook voor nieuwe software waarmee de medewerkers niet goed om kunnen gaan. Snoerloze, 'gewone' muizen of een pentablet verdienen de voorkeur, in combinatie met sneltoetsen. Het Paard, de computermuis van Hippus, claimt de spierspanning in hand en onderarm te minimaliseren. Tot slot moet aandacht worden besteed aan de werkhouding. Niet alleen letterlijk, maar ook figuurlijk. Medewerkers die niet goed kunnen omgaan met tijdsdruk, te weinig pauzes nemen, niet kunnen delegeren en moeizaam samenwerken met collega's, lopen risico op rsi-klachten. De werkgever kan een helpende hand bieden door regelmatig zijn waardering uit te spreken, zekerheid te geven en persoonlijke groei mogelijk te maken. Werknemers moeten leren tijdig aan de bel te trekken als de werkdruk te hoog oploopt. Ook van zware rsi-klachten kun je herstellen, maar rsi voorkomen is beter. <