



Fysieke belasting in de arbocatalogus umc's

Datum 17-01-2025

Het risico

Onder fysieke belasting worden alle voorkomende vormen van lichamelijke belasting verstaan. Daarbij wordt onderscheid gemaakt in dynamische belasting en statische belasting. Dynamische belasting heeft betrekking op bewegingen en kracht uitoefenen, zoals tillen en duwen. Statische belasting ontstaat bij langdurige houdingen, zoals gebogen en gebukt werken.

Een aantal bewegingen of werkhoudingen zijn binnen de fysieke belasting aan te merken als arbeidsrisico, wanneer ze langdurig, ongunstig of zwaar zijn of vaak uitgevoerd worden. In zorginstellingen zijn tillen en dragen, duwen en trekken, buigen en bukken, hurken en knielen, reiken, (langdurig) zitten, staan en lopen erkende risico's voor overbelasting. Dit document heeft geen betrekking op statische belasting van bovenste ledematen. Die staat beschreven in de Arbocatalogus RSI.

Wanneer de fysieke belasting in het werk de belastbaarheid van een medewerker regelmatig overstijgt, is er sprake van overbelasting. Dit kan op kortere of langere termijn leiden tot klachten aan spieren en skelet; vaak lage rugklachten. Klachten aan het bewegingsapparaat zijn een belangrijke oorzaak van verminderde inzetbaarheid met mogelijk verzuim en arbeidsongeschiktheid tot gevolg.

Doelgroepen

De richtlijnen en voorschriften uit deze arbocatalogus zijn met name van toepassing op medewerkers werkzaam:

- op zorgafdelingen
- in laboratoria en facilitaire diensten
- in medische specialismen waarbij fysiek belastende werkhoudingen voorkomen

Wettelijk kader

De basis voor het beleid en de maatregelen op het gebied van fysieke belasting staat beschreven in hoofdstuk 5 van het arbobesluit.

Artikel 5.2. Voorkomen gevaren

De arbeid wordt zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats wordt zodanig ingericht, een zodanige productie en werkmethode wordt toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen, worden gebruikt, dat de fysieke belasting geen gevaren met zich kan brengen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemer.



NEDERLANDSE FEDERATIE VAN UNIVERSITAIR MEDISCHE CENTRA

Artikel 5.4 Ergonomische inrichting van de werkplek

Tenzij dit redelijkerwijs niet kan worden gevegd worden werkplekken ingericht volgens de ergonomische beginselen.

Ambitieniveau umc's

De umc's onderschrijven de noodzaak van ergonomische werkplekinrichting en bronaanpak. Daar waar goederen en lasten verplaatst moeten worden, zullen omstandigheden naar dit principe worden ingericht. Dit uitgangspunt kent echter beperkingen waar transfers plaatsvinden van patiënten. De (ernst van de) medische toestand en de acute noodzaak van de transfer kunnen maken dat de omstandigheden suboptimaal zijn voor de medewerkers. Hier hanteren de umc's daarom een redelijkerwijsbeginsel.

In het kader van dit redelijkerwijsbeginsel zorgen umc's in ieder geval voor voldoende (til)hulpmiddelen en/of aanpassing van werkprocessen om fysieke belasting te verminderen/voorkomen. Daar waar de werkplek suboptimaal is ingericht, en redelijkerwijs niet aangepast kan worden, wordt bij verbouwing of nieuwbouw nadrukkelijk rekening gehouden met ergonomische beginselen.

Instructie en voorlichting zorgen ervoor dat medewerkers zich bewust zijn van de fysiek zware momenten tijdens de werksituaties. De preventiemedewerkers zoals ergocoaches ondersteunen medewerkers om gemotiveerd onnodige belasting tijdens de werksituatie te voorkomen of belastende momenten te reduceren.

De umc's dragen met een permanent preventieprogramma fysieke belasting, waaronder ondersteuning door preventiemedewerkers, bij aan veilige en gezonde arbeidsomstandigheden om zo de arbeidssatisfactie van medewerkers te verhogen.

Het programma maakt onderdeel uit van de Arbozorg in ieder umc en ieder umc voorziet in middelen en mankracht voor het programma. Het netwerk Fysieke belasting binnen de NFU is verantwoordelijk voor het noodzakelijke inhoudelijke onderhoud, zoals ontwikkeling van nieuwe methoden en middelen, innovatie en evaluatie van het preventieprogramma fysieke belasting en kan gevraagd en ongevraagd voorstellen ter verbetering geven. Het netwerk Fysieke belasting bestaat uit arbodeskundigen uit de verschillende umc's.

Maatregelen en middelen umc's

De belangrijkste maatregelen en middelen om de ambities en wettelijke doelvoorschriften te realiseren, zijn:

Doelvoorschriften:

- Handmatig tillen van patiënten zoveel mogelijk beperken en op verantwoorde wijze uitvoeren.



NEDERLANDSE FEDERATIE VAN UNIVERSITAIR MEDISCHE CENTRA

- Alle umc's hanteren een normgewicht van maximaal 23 kg (NIOSH-norm) voor het handmatig tillen van goederen onder optimale omstandigheden.
- Om een last (goederen) in beweging te brengen, door tweehandig duwen of trekken, is maximaal 30 kg (300 N) toegestaan. De bovengrens voor het tweehandig in beweging houden van een last is 20 kg (200 N). Deze waarden moeten naar beneden worden bijgesteld bij verandering van de relevante factoren.

Procesvoorschriften:

Het preventieprogramma fysieke belasting is een permanent onderdeel van de arbozorg in ieder umc en ieder umc voorziet in middelen en menskracht voor het programma. Bij de uitvoering van het programma op een afdeling zijn de volgende fasen en stappen te onderscheiden: voorbereiding (inclusief inventarisatie en plan van aanpak), uitvoering, nazorg, borging en evaluatie.

Middelvoorschriften:

Alle umc's hanteren de praktijkrichtlijnen bij het organiseren van het werk.

Middelenvoorschriften:

- gezondenzeker.nl
- [praktijkrichtlijnen](#)