



RUGLETSEL VOORKOMEN

BME SAFETY ALERT, NUMMER 9: JUNI 2023

BESCHRIJVING VAN DE GEBEURTE-NIS(SEN)

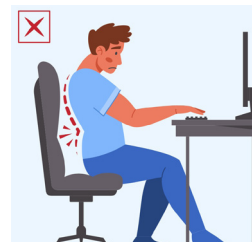
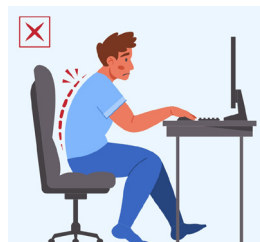
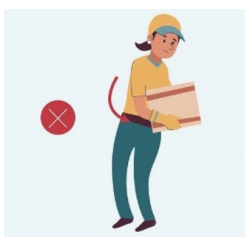
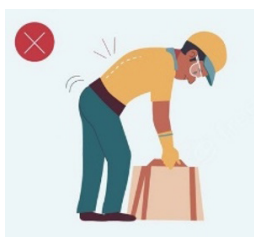
BESCHRIJVING VAN DE SITUATIE(S) / GEBEURTENIS(SEN)

Verschillende factoren kunnen bijdragen aan rugpijn op het werk: het tillen van zware of onregelmatig gevormde voorwerpen, herhaaldelijke draaiende bewegingen maken die de ruggengraat belasten, lange periodes van inactiviteit tijdens het zitten en lichaamstrillingen ervaren tijdens het besturen van een vrachtwagen.

We hebben situaties gezien waarin medewerkers melding maakten van rugpijn als gevolg van het alleen tillen van zware materialen of door het gebruik van onjuiste tiltechnieken. Sommige van onze collega's hebben rugpijn ontwikkeld als gevolg van het herhaaldelijk tillen van zware goederen, terwijl anderen scherpe pijnen in hun rug hebben gevoeld bij het haastig tillen van zware voorwerpen. We raden je sterk aan om zware of volumineuze materialen waar mogelijk met z'n tweeën op te tillen en gebruik te maken van beschikbare tilhulpmiddelen.

Als je voorwerpen optilt, gebruik dan de "gewichtheffer"-techniek door je knieën te buigen, je rug recht te houden en je buikspieren te gebruiken. En zorg ervoor dat je de last zo dicht mogelijk bij je lichaam houdt.

HOE HET NIET MOET & AANBEVELINGEN



Tillen

Om rugpijn door het tillen van voorwerpen te voorkomen, raden we aan om snelle opwarmoefeningen te doen voordat je aan het werk gaat. Dit bereidt je spieren voor op de taak. Vergeet niet om gedurende de dag regelmatig te pauzeren zodat je lichaam voldoende tijd heeft om te herstellen.

Zitten

Als je voor je werk lange tijd moet zitten, zorg er dan voor dat je actieve pauzes inlast. Bewegen, wandelen of sporten gedurende de dag verbetert de bloedtoevoer naar je spieren en gewrichten, waardoor het risico op rugpijn afneemt.

Door deze aanbevelingen op te volgen, kunnen we het aantal rugblessures aanzienlijk terugdringen en een veiligere werkomgeving voor iedereen creëren.





ZORG GOED VOOR JE RUG

Rugletsel is de op één na meest voorkomende oorzaak van ziekteverzuim. Veel incidenten op het werk die leiden tot rugletsel kunnen worden voorkomen door op te letten, mogelijke risico's te begrijpen en de basisveiligheidsrichtlijnen te volgen.

WAT DIT BETEKEN VOOR JOU

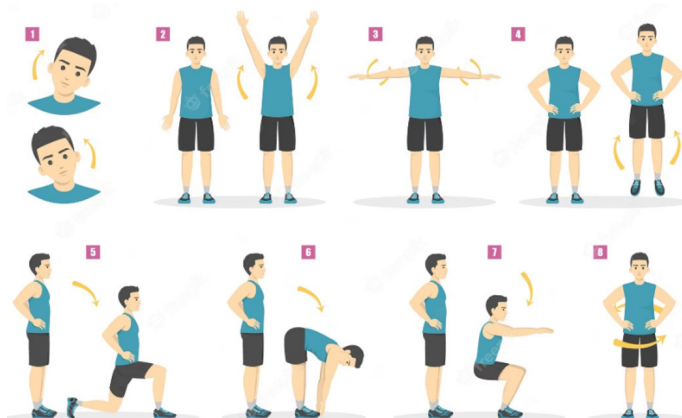
Tiltechnieken

>> Gebruik de volgende tiltechnieken om rugpijn te voorkomen:



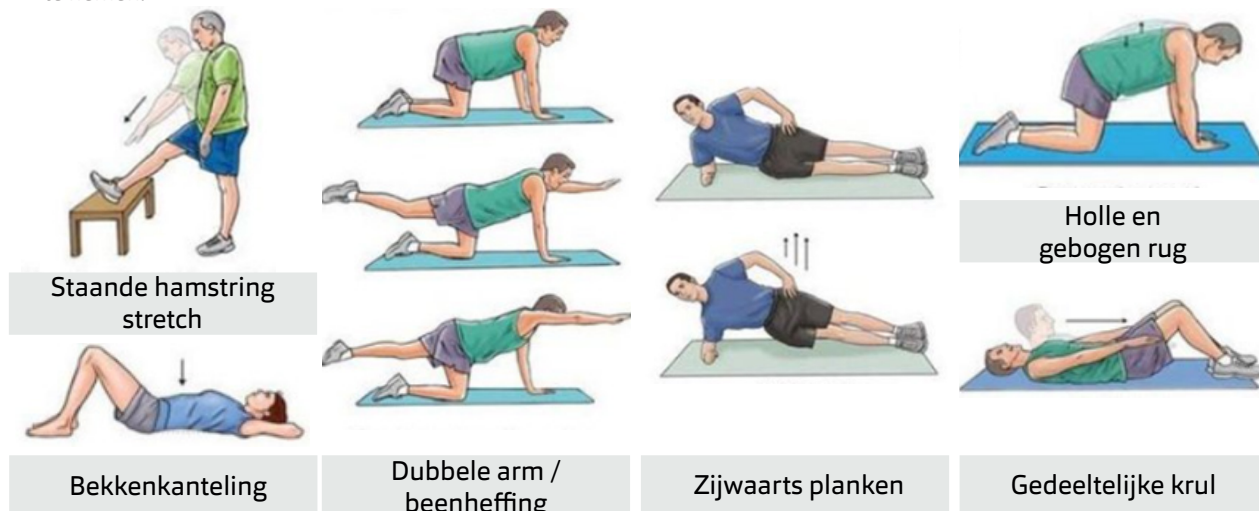
Opwarmoefeningen

>> Gebruik de volgende opwarmoefeningen om rugpijn en/of rugblessures te voorkomen:



Oefeningen bij lage rugpijn

>> Om rugpijn proactief te voorkomen of te verlichten, raden we aan om de onderstaande oefeningen in je routine op te nemen:



Als je rugpijn aanhoudt ondanks deze oefeningen, vraag dan professionele begeleiding van een zorgverlener of fysiotherapeut.