

## Ga bij uzelf na of U:

- al problemen of klachten heeft gehad in de nek, de schouders, de ellebogen of de polsen ten gevolge van de arbeidsomstandigheden.
- moet werken in oncomfortabele houdingen: torsies, armen geheven, polsen gebogen ...
- herhaalde zware inspanningen met de handen of de armen moet doen: aanschroeven, trekken, drukken, kloppen, grijpen.
- steeds dezelfde handelingen en bewegingen moet herhalen ...
- met onaangepaste machines of werktuigen moet werken.
- Sta er even bij stil:
  - Wanneer dat gebeurt.
  - Waar dat technisch gesproken aan ligt.
  - Wat onmiddellijk kan worden gedaan om dat te voorkomen.
  - Wat nader moet worden bekeken.

Maak gebruik van bijgaand voorbeeld en dito tabel waarop u uw opmerkingen maar vooral uw tips ter verbetering kwijt kunt.

## Lijdt U reeds aan of bestaat er een risico op musculo-skeletale aandoeningen Repetitive Strain Injuries ?

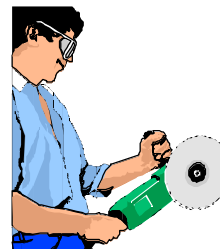
Inspanning



Houding



RSI



Herhaling

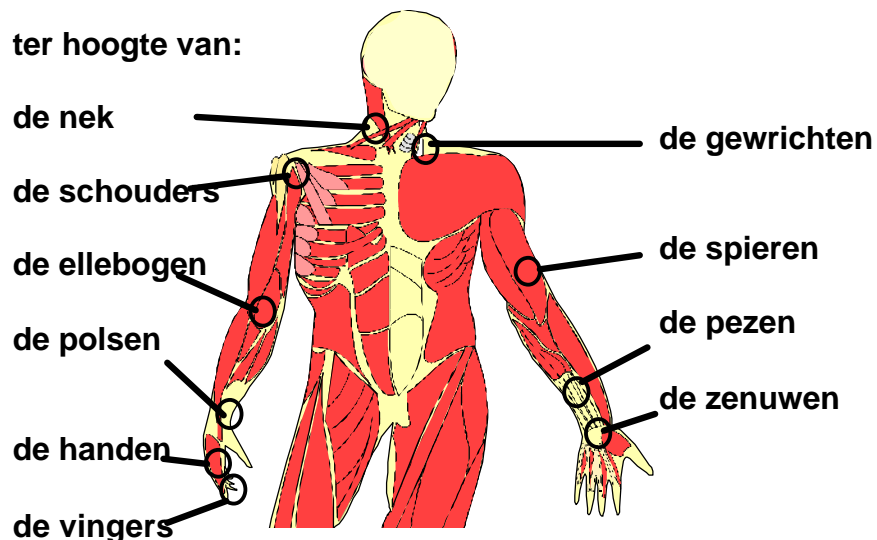


Trillingen

## Waar gaat het om?

**Pijn**  
**Stijfheid**  
**Hinder**  
**Oncomfortabel gevoel**

door  
vermoeidheid,  
irritatie ...



## Hoeveel personen in de ondernemingen?

- 30 % nekklachten
- 15 % schouderklachten
- 10 % elleboogklachten
- 15 % polsklachten

## Wie moet wat doen?

- De « **experts** » kunnen bijzondere oplossingen voorstellen
- De arbeidsgeneesheer, de veiligheidsverantwoordelijke, de ergonoom, de « **preventieadviseurs** », kunnen uw arbeidsomstandigheden **analyseren** en u helpen om uw problemen te verminderen.
- Maar vanuit **uw** ervaring kent U **uw** dagelijkse taken het beste.  
En vanuit **uw** ervaring bent U het beste geplaatst om de problemen **op te sporen** en te **eliminieren**


Deze **folder** wil U daartoe aanzetten!



## Voorbeeld van het gebruik van de RSI OPSPORINGsfiche

<b>Arbeidspost:</b> verpakking van koekjes (band 28)				<b>Datum:</b> 26/10/99
<b>Problemen of klachten in nek, schouders, ellebogen of polsen ten gevolge van de arbeidsomstandigheden</b>	Veel nek- of polsklachten waardoor vaak afwezig			
Wat ?	Wanneer? (fase van de werkzaamheden...)	Waar is dat technisch aan gelegen?	Wat kan meteen gebeuren om dat te voorkomen?	Wat moet nader worden bekeken?
<b>Oncomfortabele houding: torsies, armen geheven, polsen gebogen...</b>	Armen geheven om de pakjes in de dozen te stoppen, met de polsen gebogen	Te hoog werkvlak waardoor staande moet worden gewerkt	Het werkvlak met 10 centimeter laten zakken en een stoel ter beschikking stellen	Samen met de arbeidsgeneesheer: de keuze van de stoel
<b>Herhaalde zware inspanningen met de handen of de armen: aanschroeven, trekken, drukken, kloppen, grijpen...</b>	Voornamelijk bij het afvoeren van de volle dozen	Te zware en moeilijk beet te pakken dozen	Laterale openingen aanbrengen in de dozen om ze makkelijker beet te kunnen pakken	Bieden lichtere dozen een oplossing?
<b>Herhalen van dezelfde bewegingen of handelingen</b>	Bij het in dozen stoppen van de pakken koekjes	Secondenbandwerk	De diverse werkneemsters observeren om te zien welke bewegingen overbodig zijn	Is een rotatie met naburige minder repetitieve arbeidsposten mogelijk?
<b>Onaangepaste machines of werktuigen</b>	/	/	/	/
<b>Besluit:</b> uitdiepen dringend noodzakelijk: <i>Analyse moet zo snel mogelijk worden voortgezet</i>				

## Gebruiksaanwijzing bij de RSI OPSPORINGsfiche

<i>Wat ?</i>	<i>Voorbeelden</i>
<p><b>Oncomfortabele houdingen: torsies, armen geheven, polsen gebogen...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oncomfortabele houding, herhaald of permanent</li> <li>▪ Hoofd dient vaak gedraaid, lateraal lichtjes voorover- of achterover gebogen</li> <li>▪ Opgetrokken schouders of armen naar voor of naar achter geheven</li> <li>▪ Armen gedraaid (aanschroeven of aanspannen ...)</li> <li>▪ Pols naar onder of naar boven gebogen</li> <li>▪ Hand sterk naar buiten, beneden of boven gedraaid</li> <li>▪ Vaak bij het werken de handen in de volgende standen moeten gebruiken</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>Herhaalde zware inspanningen met de armen of de handen: aanschroeven, trekken, drukken, kloppen, grijpen...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zware, plotse of herhaalde inspanningen (tillen, duwen of trekken van voorwerpen of werktuigen)</li> <li>▪ Te zware, te gladde of te moeilijk hanteerbare machines, werktuigen of voorwerpen</li> <li>▪ Frequent gebruik van de vingertoppen om aan te drukken, te duwen of te trekken</li> </ul>
<p><b>Herhalen van dezelfde bewegingen of handelingen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Snelle of herhaalde bewegingen</li> </ul>
<p><b>Onaangepaste machines of werktuigen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Direct contact met scherpe of lokaal samendrukkende voorwerpen, werktuigen, randen of onderdelen</li> <li>▪ Frequent gebruik van de handpalm of de vuist als hamer of schokken in handen en armen</li> <li>▪ Te kleine of te grote machine- of werktuigheften</li> <li>▪ Trillende machines</li> </ul>

# RSI OPSPORINGsfiche

<b>Arbeidspost:</b>				<b>Datum:</b>
<b>Problemen of klachten in nek, schouders, ellebogen of polsen ten gevolge van de arbeidsomstandigheden</b>				
<b>Wat?</b>	<b>Wanneer? (fase van de werkzaamheden...)</b>	<b>Waar is dat technisch aan gelegen?</b>	<b>Wat kan meteen gebeuren om dat te voorkomen?</b>	<b>Wat moet nader worden bekeken?</b>
Oncomfortabele houdingen: torsies, armen geheven, polsen gebogen...				
Herhaalde zware inspanningen met de armen of de handen: aanschroeven, trekken, drukken, kloppen, grijpen...				
Herhalen van dezelfde bewegingen of handelingen				
Onaangepaste machines of werktuigen				
<b>Besluit: uitdieping dringend noodzakelijk:</b>				