

Zo werk je ergonomisch verantwoord

# Denk aan je lijf!

Je bent jong, sterk en stapelgek op kinderen. Tillen, bukken, op lage stoeltjes zitten ... daar draai je je hand niet voor om. Maar ongemerkt doe je op een dag veel dingen die erg slecht zijn voor je lijf. Zorg dat je een goede houding hebt en verkeerde belasting zo veel mogelijk voorkomt.

*Marike Vroom*

Illustraties: Ben Schoonheijn



Acht peuterspeelzaalleidsters van de Amsterdamse Stichting Welzijn Oost zitten op lage stoeltjes in een kring om de tafel. Vandaag krijgen ze het tweede deel van de training 'Fit blijven met kids' waarin ze leren hoe ze met een juiste houding zo veilig mogelijk kunnen werken. 'Hoe is het gegaan?' vraagt trainer Eileen Kalkman. 'Ik vind het zo moeilijk om er steeds aan te denken', zegt één van de leidsters. 'Als een kind gevallen is, heb ik hem alweer opgetild voor ik bedenkt dat het beter is om dat niet te doen.' Eileen Kalkman knikt begrijpend. 'Het is ook bijna onmogelijk om voortdurend eraan te denken. Je kunt niet verwachten dat je in enkele weken je houding en werkwijze optimaal krijgt.' Samen met de leidsters loopt ze een aan-

tal werksituaties na: veters strikken, fruit uitdelen, fietsjes uit het hok halen of opruimen. Ze laat hen gezamenlijk naar oplossingen zoeken om handelingen op een minder belastende manier uit te voeren.

## *Ontzie jezelf bewust*

'Leidsters hebben zo veel hart voor de kinderen, ze vergeten vaak zichzelf', vertelt Eileen Kalkman voorafgaand aan de training. Zij is oefentherapeute Mensendieck, en heeft samen met haar collega het bureau Confriends. Ze geven veelvuldig ergonomische trainingen aan werknemers. 'Leidsters hebben nauwelijks in de gaten hoe zwaar hun beroep is, hoeveel kilo's ze tillen op een dag. Als je jaar in, jaar uit op een verkeerde manier veel tilt, veel bukt, op verkeerde hoogte werkt en zit,

## *Hoe voorkom je klachten?*

- gebruik zo veel mogelijk de ergonomische hulpmiddelen
- laat de kinderen zo veel mogelijk zelf doen
- wees je bewust van je werkhouding
- doe regelmatig rekoefeningen tijdens je werk
- wissel werkhoudingen en taken zo veel mogelijk af
- doe regelmatig aan beweging en werk aan je conditie
- ga na het werk een kwartier in rusthouding liggen
- zorg voor voldoende nachtrust en gezonde voeding
- wees alert bij beginnende lichamelijke klachten

(bron: Confriends)

## *Speelgoed opruimen*

*Veeg eerst speelgoed bij elkaar, zodat je niet twintig keer hoeft te bukken. Sta rechtop bij het vegen en maak korte bewegingen naar je toe. Gebruik niet meer kracht dan nodig is.*

# 'Leidsters hebben nauwelijks in de gaten hoeveel kilo's ze tillen op een dag'

dan krijg je uiteindelijk wel klachten. Leidsters die bij mij de training volgen, zijn over het algemeen erg gemotiveerd. Ze zien het belang van goed bewegen wel, meestal heeft meer dan de helft van de leidsters al lichamelijke klachten.'

Eileen Kalkman vertelt hoe belangrijk het is dat een heel team een training volgt: 'Je kunt na een training elkaar stimuleren en de ander erop wijzen als die terugvalt in oude gewoontes.' Het is moeilijk om jezelf een betere houding en een andere tiltechniek aan te leren en dit consequent toe te passen. Maar met het veranderen van je werkwijze en bewust jezelf ontzien, kom je al een heel eind. Niet met gebogen rug alle jasjes aantrekken of veters strikken. Laat de kinderen maar naar je toekomen terwijl je zelf op een kruk of stoel op volwassen hoogte zit. Niet met gebogen rug over de tafel fruit uitdelen maar kinderen het fruit op een schaal laten doorschuiven. Zet meerdere potten boter en pindakaas op tafel, zodat je niet ver hoeft te reiken. Trek baby's op de aankleedtafel al hun slaapzakje aan, zodat je je niet in allerlei bochten hoeft te wringen als je bij hun bedje staat. Tijdens de training bedenkt Kalkman samen met de leidsters andere oplossingen voor situaties waarin hun rug en schouders zwaar belast worden.

## Uitzwaai stoel

Wat zijn nu veel voorkomende handelingen die erg belastend zijn? 'Onnodig

tillen', zegt Eileen Kalkman meteen. 'Met name de oudere en zwaardere kinderen. Kinderen vanaf twee jaar moet je zo min mogelijk optillen en het is ook niet echt nodig. Zorg voor een aankleedtafel waar ze zelf op kunnen klimmen. En laat ze naar je toe komen als jij op een

## Trainingen

Confriends verzorgt 'in company' bedrijfstrainingen voor ondermeer de kinderopvang. Meer informatie: [www.confriends.nl](http://www.confriends.nl), telefoon (020) 482 26 00 of (06) 22 11 77 78.

Een ander bedrijf dat trainingen geeft op het gebied van ergonomisch verantwoord werken is Rescue, [www.rescue.nl](http://www.rescue.nl) of telefoon (010) 404 81 64.

Bij het Sectorfonds Zorg en Welzijn is een training ontwikkeld speciaal voor de kinderopvang en peuterspeelzalen. Voor deze training kun je ook subsidie krijgen via de AVRK-regeling (een regeling voor arbeidsomstandigheden, verzuim en reïntegratie). Trainers die werken volgens de training van het Sectorfonds, en informatie over de subsidieregeling kun je vinden op de webpagina's [www.arbo-kinderopvang.nl](http://www.arbo-kinderopvang.nl) en [www.arbo-peuterspeelzalen.nl](http://www.arbo-peuterspeelzalen.nl). Je kunt ook bellen met Elin Rolfes van het Sectorfonds Zorg en Welzijn, telefoon (030) 298 52 22.



## Reiken

Als je vanaf een stoel voorover reikt over de tafel, houd dan je rug recht, schouders laag en buig vanuit je heupen naar voren.

## *'Met het veranderen van je werkwijze en bewust jezelf ontzien, kom je al een heel eind'*

goede hoogte zit. Dan kun je ze helpen met schoenen of jasjes en ook troosten. Wat ook veel gebeurt, is het uitzwaaien met een kind op de arm. Dat kan lang duren en ondertussen sta je met een zwaar kind op je ene arm. Zoek naar andere oplossingen. Er is bijvoorbeeld een kinderdagverblijf met een "uitzwaistoel". Bij een ander kan het kind op de vensterbank voor het raam klimmen en uitzwaaien.'

De kinderen zelf dingen laten doen is belangrijk, volgens Eileen Kalkman. Bijvoorbeeld het uitdelen van eten over de tafels. Langdurig reiken is erg belastend voor je rug en schouders. Ook lang met ronde rug op de grond zitten, is slecht. 'Sommige leidsters gaan op de grond zitten met hun onderbenen onder zich gevouwen. Dan zitten ze wel met een rechte rug, maar deze houding is heel slecht voor je knieën en je knelt er je bloedvaten mee af. Zoek een steun in de rug, ga bijvoorbeeld tegen de muur zitten. Er zijn ook stoelen in de handel waarmee je op de grond kunt zitten.'

Een ander moeilijk punt is het tevoorschijn halen van

fietsjes en groot spelmateriaal uit het berghok. 'Vaak staan de fietsjes met de sturen in elkaar en sta je in een vreselijk onhandige houding die fietsen uit elkaar te trekken. Probeer een zo goed mogelijk systeem van op-ruimen te verzinnen, zodat je er makkelijker bij kunt. Doe dat soort zware dingen samen met je collega, of laat deze taken rouleren zodat de belasting verdeeld wordt over de leidsters. Soms kunnen kinderen ook helpen met het eruit halen van de fietsjes.' Leidsters van kinderdagverblijven belasten hun lichaam zwaar met het tillen van kinderen in en uit boxen, bedjes en stoelen. Het is

### **De ergonomische normen in het kort**

*Bij de ergonomische normen die voor kinderdagverblijven per 2005 verplicht worden, zijn zeven normen die gaan over handelingen en werkhoudingen. Je kunt die lezen op de website [www.arbo-kinderopvang.nl](http://www.arbo-kinderopvang.nl).*

*Samengevat:*

- kinderen die zwaarder zijn dan 23 kilo niet tillen
- lichtere kinderen alleen tillen met de gunstigste tiltechniek
- tijdens de zwangerschap en tot drie maanden na de bevalling mogen zwangere vrouwen niet meer dan eenmaal per uur vijf kilo tillen of dragen
- werken met een gebogen rug mag maximaal vier minuten duren; anders moeten deze activiteiten plaatsvinden op volwassen zit- en werkhoogte
- aangeraden wordt, om niet langer dan vier minuten op de grond te zitten
- werken met geheven armen mag maximaal drie minuten duren
- beperk het hurken en knielen tot maximaal vijftien minuten per dag



### **Tafel afnemen of speelgoed pakken (vanuit staande positie)**

*Houd je rug recht, gebruik één hand om te steunen en steek een been naar achteren voor een beter evenwicht.*

**'Als een kind gevallen is, heb ik hem alweer opgetild voor ik bedenk dat het beter is om dat niet te doen'**

daarom van belang om tillen zo veel mogelijk te voorkomen en alleen met een goede techniek te tillen.

Andere dingen die vaak 'verkeerd' gaan in de praktijk en de ruggen onnodig belasten, zijn volgens Eileen Kalkman: op lage stoeltjes zitten en lang gebukt staan om kinderen te helpen bij het knutselen. Ook staan de aankleedtafel en bedjes op de verkeerde hoogte en moet op twintig verschillende plekken het speelgoed worden opgeraapt ('dat kun je het beste eerst bij elkaar vegen met een bezem').

Leidsters zijn er niet met één training, dat beseft Eileen Kalkman maar al te goed. 'Eigenlijk moet je een training een aantal keren herhalen, zodat het bewust werken met een goede houding "tussen de oren komt te zitten". Je merkt dat leidsters zich na de eerste training al veel meer bewust zijn van hun tiltechniek en ongunstige houdingen. Maar het risico is levensgroot dat dit na verloop van tijd wegzakt. Daarom is het zo belangrijk om in je team elkaar in de gaten te houden en te corrigeren. En de werkwijze op een aantal punten aan te passen. Dan hoef je daar niet meer aan te denken en nieuwe collega's nemen die werkwijze ook zo over.'



## Gezondheidsklachten en hun oorzaken

*Ergonomisch verantwoord werken heeft niet alleen te maken met hoogzitten en verstelbare aankleedtafels. Als je de hele dag veel en verkeerd tilt en te veel op de grond zit, kun je na verloop van tijd vervelende lichamelijke klachten krijgen. Vandaar dat in de projecten 'Ergonomie in de kinderopvang' door het Sectorfonds Zorg en Welzijn veel aandacht wordt besteed aan het voorkomen van belastende werkhoudingen. Vorig jaar heeft deze organisatie onderzoek laten doen naar de lichamelijke belasting in de kinderopvang en gezondheidsklachten. Hieruit bleek dat leidsters behoorlijk wat lichamelijke klachten hebben. Eenderde van de ondervraagde leidsters zegt regelmatig rugklachten te hebben (veertien procent vaak tot zeer vaak), ook heeft eenderde regelmatig last van hoofdpijn. Nekpijn komt regelmatig voor bij 21 procent van de leidsters (bij 13 procent vaak tot zeer vaak). Schouderklachten heeft 28 procent regelmatig, 11 procent vaak tot zeer vaak.*

*Volgens tweederde van de leidsters worden deze klachten veroorzaakt door hun werk.*

*Zo langzamerhand is er in steeds meer kinderdagverblijven aandacht voor ergonomisch verantwoord werken. Meer dan de helft van de leidsters zegt het tillen en dragen van kinderen zo veel mogelijk te voorkomen, tweederde van de leidsters zit al op volwassen hoogte tijdens het eten of activiteiten, de helft beperkt het langdurig ver reiken en een kwart beperkt het hurken en knielen tot maximaal een kwartier per dag.*

## Tillen

*De beste manier om te tillen: sta recht achter of voor het kind, houd je rug recht, houd het kind zo dicht mogelijk bij je lichaam (als het kan tussen je knieën) en ga als een gewichtheffer door je knieën als je tilt.*