

'Bewuster tillen en meer

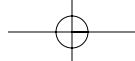
VERANTWOORD TILLEN OP DE BOUWPLAATS



Foto: Pels & Joosten

Miranda Rep van Confriends legt Ernst Bagmeijer en Co van Lub van Pels & Joosten uit hoe gevoelig ons ruggemerg is. Veel hernia-achtige klachten ontstaan door het eenzijdig belasten van de wervelkolom.

Miranda Rep vormt samen met Eileen Kalkman het bedrijf Confriends, dat namens STOOV al vier jaar tiltrainingen verzorgt voor de vlakglasbranche. Naast tiltrainingen verzorgt het tweetal – zonedig bijgestaan door ‘vaste’ freelancers – ook beeldschermtrainingen. Rep en Kalkman delen hun achtergrond als oefentherapeut -Mensendieck. De afgelopen jaren hebben ze zich vooral gespecialiseerd in bedrijfstrainingen voor het vlakglas. Want glas blijkt ook op het gebied van tillen een bijzonder product....



'tilhulpmiddelen'

Werken met glas is fysiek zwaar, met als gevolg mogelijke gezondheidsklachten bij de werknemers. Miranda Rep geeft aan dat het doel van de training is mensen bewust te maken van hun manier van werken. 'De trainingen zijn nodig om te voorkomen dat mensen, als gevolg van het verkeerd belasten van hun lichaam, zodanige klachten ontwikkelen dat ze in de WAO belanden.' Ze somt de meest gehoorde klachten op. 'Veel hernia-achtige klachten ontstaan door het eenzijdig belasten van de wervelkolom. Er zijn veel klachten aan nek en schouders, aan armen en polsen, tennisarmen, liesklachten, hoofdpijn. Soms doet gewoon alles zeer.'

Bewegingsapparaat

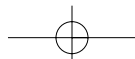
Op den duur kunnen dergelijke klachten leiden tot onherstelbare schade aan het 'bewegingsapparaat': het stelstel van wervelkolom, botten en spieren dat ervoor zorgt dat we kunnen bewegen, dus ook tillen. Asymmetrische belasting van de wervelkolom en eenzijdig belasten van lichaamsdelen vormen de grootste boosdoeners, maar ook: te vaak en teveel tillen. Rep: 'De zogeheten 'tilnorm' van maximaal 25 kilo gaat alleen op als je het product recht voor je uit kan tillen, wat met glas meestal niet mogelijk is. Als je de normberekening zou doorvoeren kom je op een lager getal uit.'



Ook bij het in de harprekken schuiven van het gesneden glas is een juiste houding van belang.

Confrimends ondersteunt het arbo-beleid van bedrijven door hun medewerkers te trainen. De trainingen vinden plaats op de bedrijven, in groepen van maximaal twaalf deelnemers. De tiltraining neemt drie of vier bijeenkomsten van drie uur in beslag, afhankelijk van de doelgroep. Chauffeurs en glaszetters worden in drie keer groepsgewijs getraind, omdat het logistiek niet haalbaar is ieder van hen op de werkplek te bezoeken. Productie medewerkers worden wel nog een keer op de werkplek zelf bezocht om ze persoonlijk te begeleiden bij het toepassen van alle werktechnieken.

'Het moeilijkste van deze training is dat we een gedragsverandering willen bewerkstelligen', zegt Rep. 'Overbelasting is meestal het gevolg van verkeerde houding tijdens het tillen, een houding die een gewoonte is. Daarom beginnen we altijd met de cursisten bewust maken van hoe en wat ze tillen, welke houding ze daarbij aannemen, hoe vaak ze tillen en hoe zwaar, of ze daarbij hulp vragen of hulpmiddelen gebruiken enzovoort. Eerst brengen we het tilgedrag in kaart. Ook lichten we de mensen voor over de regels op dit gebied. >



'Bewuster tillen en meer tilhulpmiddelen'



Miranda Rep legt Hendrik van der Heide van Pels & Joosten uit hoe hij het beste een ruit op een A-bok kan zetten.

Verantwoord tillen begint met de vraag: Is het wel nodig dat ik die last til? En vervolgens: Hoe kan ik dat het best aanpakken?'

Topsport

Na deze theoretische kanten van het tillen en bewegen komt de praktijk aan bod. Tiltechnieken, tillen met hulpmiddelen, draaien, reiken, hoe draag je iets een trap op, beginnen vanuit een juiste houding. Maar ook: hoe richt ik mijn werkplek zo gezond mogelijk in? Er worden tips gegeven: probeer de tilklussen te verdelen over de dag, doe niet alles in één keer. Probeer zo veel mogelijk gebruik te maken van een hulpmiddel,

of tillen samen met een collega. Rep: 'En als je dan gaat tillen, zorg ervoor dat je spieren warm zijn. Vergelijk werken met glas maar met topsport. En topsporters trainen ook om in vorm te blijven. Natuurlijk voel je je moe na een dag werken. Maar wie goed voor zichzelf zorgt zet zich daaroverheen. Sporten geeft energie en helpt je van klachten af.'

Collega's leren op de training ook van elkaar, zo merkt Confriends. 'Soms trainen we een aantal vestigingen tegelijk en dan blijken allerlei verschillende gewoonten per vestiging te bestaan. De jongere medewerker kan ook de oudere collega als voorbeeld gebruiken. En de individuele training haalt het groepsmechanisme weg. Want verkeerd tilgedrag heeft vaak ook te maken met bravoure en niet voor elkaar willen onderdoen.' Een deel van de bewustwording vindt plaats door het invullen van een vragenlijst voordat de cursus begint. Wat verwacht je van de training? Is je werk lichamelijk zwaar? Heb je wel eens klachten? Heb je voldoende hulpmiddelen en gebruik je ze ook? Wissel je zwaar en licht werk af? Na afloop van de training komen dezelfde vragen nog eens langs. Daaruit kan worden afgeleid of er inderdaad een gedragsverandering is bereikt.

Ieders belang

Maar de werknemer hoeft niet alleen naar zichzelf te kijken voor verbetering van zijn tilgedrag. Er zijn ook trends die

het er niet gemakkelijker op maken, zoals het van binnenuit plaatsen van het glas. 'Dat kan nodig zijn om aan de eisen te voldoen, zoals het Politiekeurmerk. Maar die aanpak betekent wel extra, ongemakkelijk tilwerk. Eerst moet de ruit door het eigen gat naar binnen worden gestoken, vervolgens moet het gekanteld en dan kan het pas worden geplaatst.'

Op zich is er met de regelgeving niets mis, geeft Rep aan; het komt erop aan die regels ook na te leven. 'De branche als geheel kan ook nog een en ander doen aan verbetering van de arbeidsomstandigheden. Er kan nog veel worden ontwikkeld en verbeterd op het gebied van hulpmiddelen in het vlakglas. En ook in de afspraken die met klanten worden gemaakt kun je rekening houden met de belasting van je medewerker. Moet een chauffeur bijvoorbeeld het glas buiten afleveren of moet hij het ook naar binnen tillen?'

Gedragsverandering heeft tijd nodig. Daarom wordt de training ook over enkele maanden uitgesmeerd en komt er bovendien na een jaar nog eens een herhaling. Confriends ervaart nog niet dat de huidige verscherpte aandacht voor het tillen tot meer inschrijvingen op de training leidt. 'De laatste jaren dringt het besef gelukkig door dat arbeid een goede zaak is en bovendien in het belang van alle partijen. Daardoor zijn mensen op een positieve manier bezig met gezondheid op het werk.'