

‘Glaszetten is topsport’

De rug. Naar schatting heeft 25-40% van de bevolking jaarlijks rugklachten. Voor zware beroepen als glaszetters of timmerlieden is dat percentage nog hoger. Reden genoeg dus om periodiek een expert uit te nodigen om het tilgedrag in kaart te brengen. Donderdag 15 februari was die naar de Bijlweg gekomen in de gedaante van Miranda Rep van Confriends, een bedrijf dat al vier jaar tiltrainingen verzorgt voor de vlakglasbranche.

Het was even schuiven en improviseren in de kantine aan de Bijlweg, maar stipt om 13 uur ging Miranda met haar cursus van start. Aan de hand van een diapresentatie liet ze zien wat de invloed van herhaaldelijk tillen is op het ‘bewegingsapparaat’: het stelstel van wervelkolom, botten en spieren dat ervoor zorgt dat we kunnen bewegen en dus ook tillen. Asymmetrische belasting van de wervelkolom en eenzijdig belasten van lichaamsdelen vormen de grootste boosdoeners, maar ook: te vaak en teveel tillen. Miranda: “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.” Daarnaast liet ze zien dat met verkeerd tillen, dat wil zeggen met een bolle rug en het object ver van je af, het gewicht op de onderrug al snel vertienvoudigd en de kans op een hernia aanzienlijk toeneemt.

Verandering van houding

Het doel van deze training is om een gedragsverandering te bewerkstelligen. Miranda: “overbelasting is meestal het gevolg van een verkeerde houding tijdens het tillen; een houding die in de loop der jaren een gewoonte geworden is.” Dit lichtte ze nog eens toe aan de hand van foto’s van diverse praktijkgevallen waarbij ze wees op de arbo-regels die al dan niet werden toege-

past. Verantwoord tillen begint volgens haar met de vraag: ‘Is het wel nodig dat ik die last til?’ En vervolgens: ‘Hoe kan ik dat het best aanpakken?’ “Het streven is om je werk te doen zonder dat je er lichamelijke klachten aan overhoudt.” Na deze theoretische kanten van het tillen en bewegen kwam de praktijk aan bod. Aan de hand van zittende en staande oefeningen, die gepaard gingen met de nodige hilarische op- en aanmerkingen, maakte ze de cursisten bewust van hoe en wat ze tillen, welke houding ze daarbij aannemen en welke spieren je gebruikt met draaien, reiken en strekken.

Topsport

Werken met glas kun je volgens Miranda vergelijken 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.” Net als bij sporten zou je voor het tillen van een zware ruit eerst de spieren op moeten warmen. Met name in de winterperiode is het dan ook van belang om thermoskleding te dragen. Verder draagt regelmatig sporten ook aanzienlijk bij aan het voorkomen van diverse kwetsuren.

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



het er niet gemakkelijker op maken, zoals het van binnenuit plaatsen van het glas. Miranda: “Dat kan nodig zijn om aan de eisen te voldoen, zoals het Politiekeurmerk. Maar die aanpak betekent wel extra, ongemakkelijk tilwerk. Het beste zou zijn om deze problemen in de ontwerpfase van een gebouw of project aan te pakken.” Volgens Miranda is er met de regelgeving op zich niets mis. Waar het op aankomt is om die regels ook na te leven. Verder kan de branche als geheel 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 de medewerker. Gedragsverandering heeft tijd nodig. De laatste jaren dringt het besef gelukkig door dat arbo 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.”

Norbert Reinderman