



Voor meer info over veilig werken, kijk op www.agroarbo.nl

Corina van Zoest
Adviseur arbo

Voorkomen van rugklachten

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Het ziekteverzuim in de cumelasector is laag. Werknemers die verzuimen, hebben het vaakst last van hun rug of kampen met psychische klachten. Als je geen problemen hebt met je rug kun je je eigenlijk niet voorstellen hoe vervelend rugklachten kunnen zijn. Heb je wel te maken met ernstige rugpijnen, dan weet je hoe beperkt je bent. Gelukkig gaat het maar bij een heel klein deel van de rugpijnpatiënten om erfelijke aandoeningen. Meestal is de pijn een gevolg van een verkeerde houding of beweging. Door anders te bewegen, kun je de pijn buiten de deur houden.

Oorzaken van rugklachten

Er zijn veel verschillende oorzaken voor rugklachten. Het heeft vrijwel altijd te maken met spieren, zenuwen, wervels of de psyche.

Spieren

Als de oorzaak bij overbelasting van de spieren ligt, is de kans op genezing groot. De spieren zijn 'overspannen' en moeten weer ontspannen. Denk bijvoorbeeld aan spit. Dat is niets anders dan kramp in de rugspieren. Bijzonder pijnlijk en vervelend, maar goed te verhelpen. Het is wel zaak te (laten) onderzoeken waardoor de rugspieren zo overbelast worden en goed te letten op houding en beweging. Rust kan voor een paar dagen, maar meestal is in beweging blijven verstandiger. Hoe sterker spieren zijn, des te meer ze aan kunnen. Ze moeten echter wel op de juiste wijze worden getraind.

Zenuwen

Wanneer zenuwen in de onderrug afgekneld zijn, straalt de pijn uit naar de benen. Denk bijvoorbeeld aan een hernia. Die ontstaat vaak door een scheve belasting. De rug wordt scheef belast bij draaien en opzij buigen, achterom kijken, maar ook door scheef zitten (bijvoorbeeld op de portemonnee in de kontzak). Een keertje scheef is helemaal niet erg. Als links en rechts even vaak scheef gaan, is het ook niet erg. Het venijn zit in telkens dezelfde kant op scheef gaan of gedraaid tillen. Denk bijvoorbeeld aan de stratenmaker die op zijn knieën zit en de stenen schuin achter zich neerlegt. Telkens draait hij weer dezelfde kant op om een steen schuin achter hem te pakken.

Zodra de afknelling van de zenuw weer ongedaan wordt gemaakt, is de pijn ook weg, behalve als de afknelling er heel lang heeft gezeten. Vaak lukt dat door anders te bewegen, maar soms is een operatie nodig. Het hangt ervan af waardoor de zenuw wordt afgekneld.

Wervels

De vorm van de wervels bepaalt de stand van de rug. Die bepaalt op zijn beurt hoe hard spieren moeten werken. Zeker tijdens de groei van het lichaam is het belangrijk dat de rug recht wordt belast. Jonge hockeyspelers zijn vaak in een flinke S-bocht gegroeid omdat ze veel voorover staan en telkens met de stick op ongeveer dezelfde wijze uithalen. De rug groeit dan ook in zo'n scheefstand. Als de wervels zijn uitgegroeid, is de vorm niet meer te veranderen. Spieren zullen de scheefstand moeten compenseren.

Wervels gaan op oudere leeftijd slijten. Bij de één slijten ze sneller dan bij de ander. Als de rug zwaar wordt belast en spieren niet op de juiste manier worden gebruikt, slijt een rug ook sneller.

Psyche

Continu pijn geeft psychische klachten, maar psychische klachten geven ook gemakkelijk rugklachten, doordat spieren gespannen worden en maar weinig ontspannen. Het is zaak om wat aan de psychische klachten te doen. Gaat het om ontevredenheid over het werk, dan is 'bespreken' het sleutelwoord.

Tips en vuistregels

1. Zorg voor een goede zithouding, stel uw stoel juist in en zorg voor afwisseling van houding. Ga in de pauze de cabine uit!
2. Zorg voor een bedekte rug en houd de rugspieren op lichaamstemperatuur (ook bij zweten). Koude spieren krijgen makkelijk kramp.
3. Beoordeel uw eigen werkhouding. Wordt uw rug te zwaar belast? Hoe kan dan anders? (Kijk naar gedraaid werken, zithouding en tillen.) Als u moet bukken, buig dan uw knieën en houd uw rug zo recht mogelijk.
4. Voorkom onnodige trillingen. Een rustige rijstijl is ook rustig voor uw rug.
5. Zorg voor een fit lijf. Eet gezond, slaap en beweeg voldoende. Bij te weinig bewegen (onderbelasting) wordt de belastbaarheid van het lichaam steeds lager.
6. Zorg voor voldoende werkruimte. Een gat een beetje groter graven, zodat u zelf gemakkelijk kunt werken, is wel zo fijn voor uw eigen lijf.
7. Doe wat aan rugklachten en blijf er niet mee lopen. Hoe langer ze aanwezig zijn, des te moeilijker zijn ze te verhelpen. Na een nacht slapen moet u weer fit zijn.

Goede zithouding

Zorg voor een rechte rug, die kan leunen. Als u gedraaid moet werken, laat dan de stoel meedraaien. Probeer de afstand tot de joystick zo in te stellen dat u niet naar voren hoeft te buigen voor de bediening. Maak zoveel mogelijk gebruik van spiegels en camera's, zodat u niet langdurig achterom hoeft te kijken.

Hoe tillen?

Til met de last recht voor uw lichaam en zo dichtbij mogelijk (met een gedraaide rug tillen is vragen om pijn). Ga zoveel mogelijk door uw knieën en laat uw beenspieren het werk doen. Die zijn zeer krachtig en kunnen tillen goed aan. Dit geldt niet voor rugspieren. Als het gemakkelijker is om met gestrekte benen te tillen, is het hoog tijd daar iets aan te doen. Dat wat u het meeste doet, gaat het gemakkelijkst (eventueel kan een therapeut het u aanleren).

Als u niet hoeft te tillen, doe het dan niet. Soms gaat schuiven of rollen ook prima. Gebruik hulpmiddelen als die er zijn en til zware lasten samen.



Het is belangrijk dat u niet te lang voorover moet zitten met gekromde rug. Een punt dat bij bietenrooien om aandacht vraagt.



Stel de stoel zo af dat de joystick met een gestrekte arm is te bedienen.



Af en toe met een gekromde rug zitten, is niet erg. Het is wel belangrijk om tussendoor weer goed recht te zitten.



Blijf bij het lunchen niet in de cabine zitten, maar loop even een ommetje of ga gewoon naar de keet.