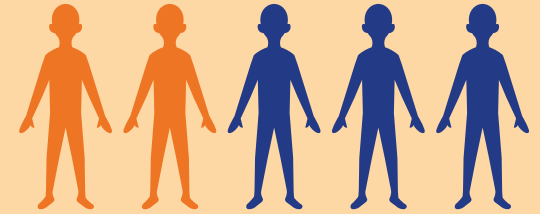


# Hoe TOP werk jij?

## Factsheet Lichamelijke Overbelasting 2021

**2 op de 5 werknemers** in Nederland heeft te maken met lichamelijk belastend werk. Daardoor lopen zij het risico om ziek te worden.



### WAT IS LICHAAMELIJKE BELASTING?

Iedere werknemer heeft te maken met lichamelijke belasting. Bijvoorbeeld bij het verplaatsen van producten (tillen, dragen, duwen, trekken). Bij lichamelijke overbelasting worden de spieren en gewrichten in rug, schouders en armen zo zwaar, lang of vaak gebruikt dat er gezondheidsschade kan ontstaan.


Ook lichamelijke onderbelasting, bijvoorbeeld in zittende beroepen, kan leiden tot schade aan de gezondheid. In Nederland zit 32% van de bevolking minimaal 8,5 uur op een dag.

### WERKNEMERS HEBBEN HET MEEST TE MAKEN MET DE VOLGENDE VORMEN VAN LICHAAMELIJKE OVERBELASTING:

 **30%** Het maken van herhalende bewegingen

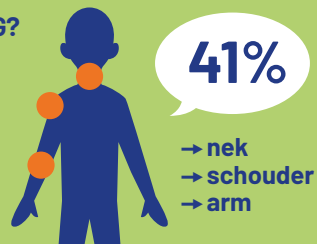
 **9%** Werken in ongemakkelijke werkhoudingen

 **18%** Veel kracht zetten

 **8%** Werken met trillend gereedschap of een voertuig dat trillingen veroorzaakt

### WELKE GEVOLGEN HEEFT LICHAAMELIJKE OVERBELASTING?

Werknemers kunnen door lichamelijke overbelasting gezondheidsklachten en zelfs een beroepsziekte ontwikkelen. Meer dan de helft van de werknemers geeft aan gezondheidsklachten te hebben, waarbij klachten aan arm, nek en schouder (KANS) het meest voorkomen.



Door langdurige klachten lijden in totaal **424.000 werknemers** (2020) aan een beroepsziekte aan hun rug, arm, nek, schouder, knie of heup. Dat zorgt niet alleen voor veel persoonlijk leed, uitval en arbeidsongeschiktheid, maar levert jaarlijks ook hoge kosten voor werkgevers en de maatschappij op. De kosten van loondoorbetaling als gevolg van verzuim door klachten waren in 2019 **1,8 miljard**.

**424.000**  
  
**€1.800.000.000**

 **60%** Agrarisch & Groen

 **51%** Vervoer & Opslag

 **48%** Bouw

 **45%** Industrie

 **41%** Zorg

### WAAR EN BIJ WIE KOMT LICHAAMELIJKE OVERBELASTING VOOR?

Blootstelling aan lichamelijke overbelasting komt relatief veel voor in de volgende sectoren en beroepsgroepen:

- Agrarisch & Groen (60%): tuinders, akkerbouwers en veetelers; hulpkrachten landbouw; bestuurders voertuigen en bedieners mobiele machines.
- Vervoer & Opslag (51%): machinemonteurs, medewerkers persoonlijke dienstverlening, bestuurders voertuigen en bedieners mobiele machines, hulpkrachten transport en logistiek.
- Bouw (48%): bouwarbeiders; elektriciens en elektronicamonteurs; bestuurders voertuigen en bedieners mobiele machines.
- Industrie (45%): metaalarbeiders, machinemonteurs; voedselverwerkende beroepen en overige ambachten; elektriciens en elektronicamonteurs; productiemachinebedieners en assemblagemedewerkers; hulpkrachten bouw en industrie; bestuurders voertuigen en bedieners mobiele machine; hulpkrachten transport en logistiek.
- Zorg (41%): vakspecialisten gezondheidszorg; verzorgenden; medewerkers persoonlijke dienstverlening; schoonmakers en keukenhulpen.

# Factsheet Lichamelijke Overbelasting 2021

## HOE KUN JE LICHAMELIJKE OVERBELASTING VOORKOMEN?

Door veilig en gezond werken onderdeel te maken van de dagelijkse werkroutine. Start met het in kaart brengen van alle risico's op het gebied van lichamelijke belasting op de werkvloer. De werkgever of preventiemedewerker is hiervoor verantwoordelijk en stelt een risico-inventarisatie & evaluatie (RI&E) op. Raadpleeg het Stappenplan Lichamelijke Belasting op [arboportaal.nl](http://arboportaal.nl) om tot een gerichte aanpak te komen. Nadat de risico's duidelijk zijn, kunnen er maatregelen getroffen worden om deze te minimaliseren. Onderzoek of je de oorzaak van de lichamelijke overbelasting kunt wegnemen en volg daarbij de TOP-strategie.

### → Technische maatregelen:

Kijk eerst met welke technische maatregelen de bron van lichamelijke overbelasting kan worden weggenomen, zodat werknemers gezonder kunnen werken. Denk aan machines of hulpmiddelen om het werk lichter te maken, zoals een tillift in de zorg of een platentiller in de bouw. Als dat niet kan of niet genoeg is, kijk je naar de O van organisatorische maatregelen.

### → Organisatorische maatregelen:

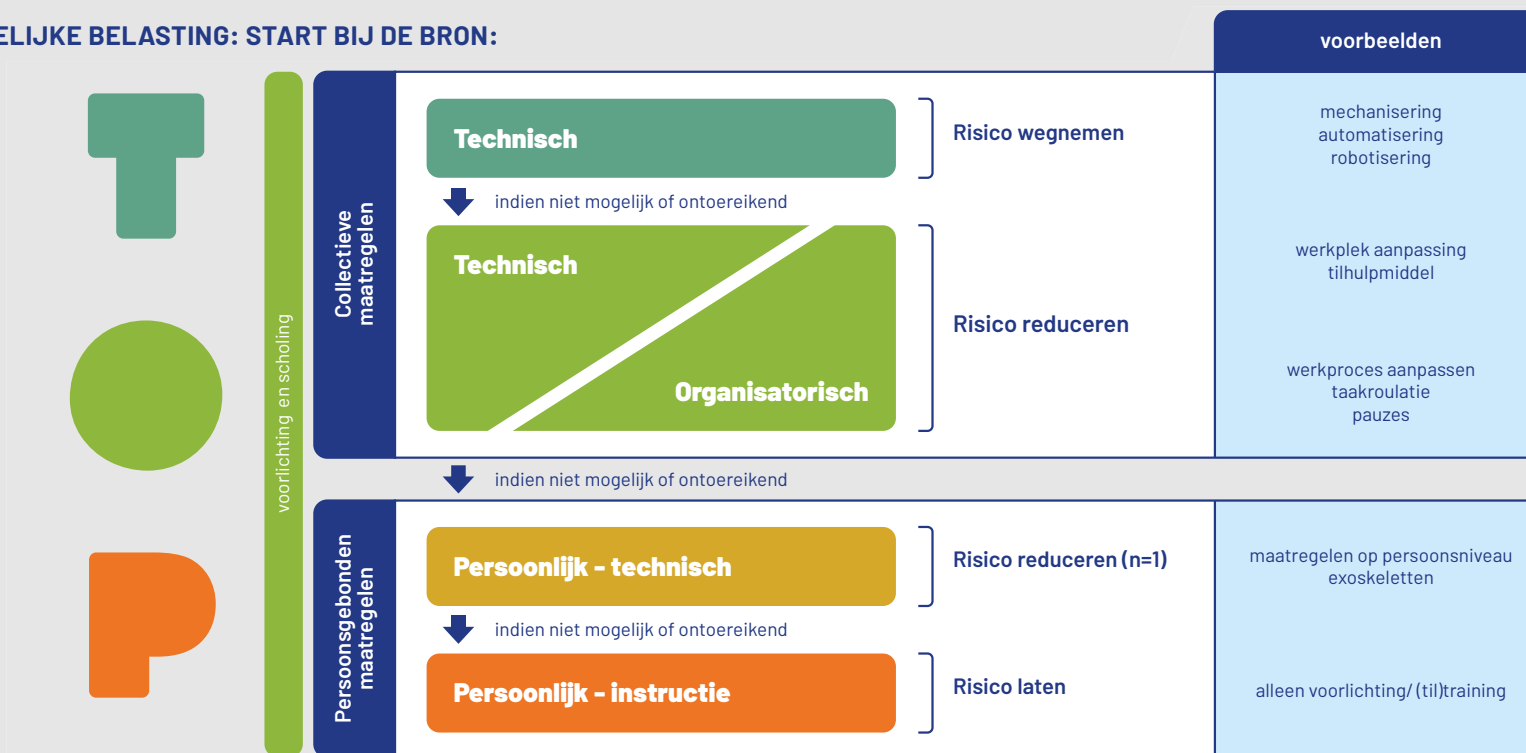
Overweeg of aanpassing van het werkproces mogelijk is. Onderzoek daarnaast of werknemers zware met minder zware taken kunnen wisselen of meer pauzes kunnen nemen. Als dat ook niet kan of onvoldoende is, volgen persoonsgebonden maatregelen.

### → Persoonsgebonden maatregelen:

Biedt maatwerk oplossingen, individuele adviezen voor uitvoering van taken of individuele aanpassingen in de functie van een werknemer. Voorlichting en training zorgen ervoor dat werknemers de risico's herkennen en weten wat de maatregelen hen opleveren.

Pas voorlichting en training altijd toe in combinatie met technische en/of organisatorische maatregelen. Het toepassen en opvolgen van de maatregelen is een gedeelde verantwoordelijkheid van de werkgever en werknemers.

## AANPAK LICHAMELIJKE BELASTING: START BIJ DE BRON:



## MEER INFORMATIE OVER LICHAMELIJKE BELASTING?

- Doe de test op: [www.hoetopwerkjij.nl](http://www.hoetopwerkjij.nl)
- Kijk voor meer informatie op: [www.arboportaal.nl/campagnes/hoetopwerkjij/documenten/publicatie/2020/10/23/stappenplan-lichamelijke-belasting](http://www.arboportaal.nl/campagnes/hoetopwerkjij/documenten/publicatie/2020/10/23/stappenplan-lichamelijke-belasting)

- **Bronnen:** Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2018, 2019 en 2020 (TNO/CBS)
- **TNO rapport:** Preventie Beroepsziekten door Fysieke Belasting (2020) <https://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/links/>
- **Special Eurobarometer 472, report:** Sport and physical activity, march 2018