



ZEVEN STAPPEN OM ERGONOMIE EEN CENTRALE ROL TE GEVEN IN DE WERKPLEKCULTUUR

We willen allemaal gezond, gelukkig en efficiënt zijn op het werk - en een van de beste manieren waarop werkgevers daarbij kunnen helpen is door middel van goede ergonomie.

Om de prestaties van organisaties op elk gebied te verbeteren, van een betere gezondheid en productiviteit tot lagere verzuimpercentages en werkgerelateerde letsels, zou ergonomie een prioriteit moeten zijn.

Het gebruik van goed ontworpen apparatuur of uitrusting is één uitgangspunt, maar effectieve ergonomie moet ook centraal staan in de werkcultuur.

Er ontstaat een cultuur van ergonomie wanneer het comfort en de efficiëntie van mensen een prioriteit is bij elke beslissing en actie die wordt genomen, en gezonde werkwijzen de norm zijn.

Dit vereist dat werkgevers gebruikmaken van preventieve, educatieve en beoordelingsmaatregelen en deze het hele jaar door volgen. Het betekent ook dat we allemaal ons eigen welzijn in onze werkomgeving in overweging nemen en ondersteunen.

EFFECTIEVE KANTOORERGONOMIE KAN BIJDAGEN AAN VERMINDERING VAN

AANDOENINGEN AAN HET BEWEGINGSAPPARAAT



met **61%**

VERLOREN WERKDAGEN



met **88%**

PERSONEELSVEROOP



met **87%**

Dit is een doel dat het waard is om naartoe te werken. Het Chartered Institute of Ergonomics and Human Factors geeft aan dat een effectieve kantoorergonomie het aantal aandoeningen aan het bewegingsapparaat met 61% kan verminderen, het aantal verloren werkdagen met 88% kan verminderen en het personeelsverloop met 87% kan verlagen.

Hier zijn zeven stappen om een werkcultuur te creëren waarin ergonomie centraal staat:

1. Hier zijn zeven stappen om een werkcultuur te creëren waarin ergonomie centraal staat:

Kennis over hoe een gezonde werkplek en veilige werkwijzen eruitzien, is de sleutel tot een volledig ergonomische werkplek.

Iedereen zou hierbij betrokken moeten zijn. Hoewel we weten dat langdurig zitten zonder pauze niet goed is, moeten velen van ons toch zitten en werken. Werknemers in elke sector moeten daarom begrijpen wat een goede zithouding is.

Een workshop met een fysiotherapeut of werkplekergonoom kan mensen helpen hun lichaamshouding te bekijken, de inrichting van hun werkplek te controleren en te bespreken wat de beste manieren zijn om veilig en comfortabel te werken.

Een getrainde professional is het best in staat om de mogelijke langetermijnevolgen van een slechte zithouding voor de gezondheid te bespreken, zoals nek- en rugpijn, en om specifiek één-op-één advies en tips te geven om letsels te voorkomen of de gevolgen ervan te beperken.

Een trainingssessie kan ook laten zien hoe een gezonde werkplek eruitziet en hoe elk hulpmiddel kan en moet worden aangepast aan onze specifieke behoeften. De training behandelt de grootste houdingsproblemen die we kunnen ondervinden van urenlang zitten en biedt praktische ondersteuning om mogelijke gezondheidsproblemen te voorkomen.



2. Bevorder een goede lichaamshouding

Bewust zijn van onze lichaamshouding is een belangrijke factor in het welzijn van werknemers. Naast elke training moeten we er allemaal aan denken om elke dag onze zithouding te controleren, comfortabel te zitten en letsel te helpen voorkomen.

Een van de belangrijkste elementen van een goede houding is de houding van de rug. Deze moet worden ondersteund door de rugleuning van een stoel of een rugsteun, zodat we niet voorover hoeven te leunen. Als we vanuit onze onderrug naar voren leunen om te werken, kan dit meer druk uitoefenen op de wervels van onze onderrug en onze tussenwervelschijven samendrukken.

Onze ogen moeten bovendien op gelijke hoogte zijn met de bovenkant van het beeldscherm, omdat elke lichte hoek naar voren de spieren van de nek en bovenrug kan belasten. Als we ons hoofd naar voren moeten buigen, moeten onze nek en bovenrug meer werk doen.

Een goede houding houdt ook in dat we onze ellebogen aan de zijkant van ons lichaam houden. Als we worden gedwongen om onze armen naar voren te bewegen om te werken, leidt dit na verloop van tijd tot een grotere belasting en mogelijk letsel.



3.3. Voer werkruimtebeoordelingen uit

Het doel van een risicobeoordeling van de werkplek is om ervoor te zorgen dat we veilig en comfortabel werken, ongeacht waar we zijn: op de werkplek of in een thuishkantoor als we op afstand werken of een hybride werknemer zijn.

Hoewel organisaties wettelijk verplicht zijn om regelmatig risicobeoordelingen van de werkplek uit te voeren (EU-richtlijn 90/270/EEG), moeten deze gezien worden als veel meer dan alleen 'voldoen aan de vereisten'. Als ze correct worden uitgevoerd, kunnen ze snel problemen aan het licht brengen en de gezondheid en het comfort op haalbare en praktische manieren verbeteren.

4. Investeer in ergonomische uitrusting

Elke ergonomisch goed ontworpen werkplek moet over apparatuur beschikken die een goede houding ondersteunt, de noodzaak om te draaien of te strekken tijdens het werk minimaliseert en comfort biedt.

We moeten bijna elk element van een werkplek kunnen aanpassen aan onze persoonlijke behoeften, zodat we gemakkelijk kunnen werken. Ergonomische bureau-uitrusting die kan worden aangepast aan individuele hoogtes en optimale zithoudingen omvat onder andere:

In hoogte verstelbare bureaus

We moeten afwisselen tussen zitten en staan aan ons bureau als dat mogelijk is. Een hoogte verstelbaar bureau biedt veel meer flexibiliteit en geeft ons de mogelijkheid om onze houding gedurende de dag aan te passen.

Monitorarmen

Als we achter een bureau zitten of staan, moet de bovenkant van een beeldscherm zich op gelijke hoogte met onze ogen bevinden. Een monitorarm helpt om de hoogte van een scherm aan te passen aan individuele behoeften.

Monitorstandaards

Een andere manier om een monitor op de juiste hoogte te brengen is met behulp van een monitorstandaard. Deze bieden verschillende hoogteniveaus, zijn gemakkelijk te verplaatsen voor werknemers die zowel op kantoor als vanuit huis werken en kunnen opslagruimte bevatten.

Laptopstandaards

Het is net zo belangrijk om ervoor te zorgen dat onze laptops zich op de juiste hoogte bevinden door een laptopstandaard te gebruiken om de bovenkant van je scherm gelijk met je ogen te brengen.

Rugsteunen

De onderrug moet altijd ondersteund worden tijdens het zitten, hetzij door een ingebouwde lendensteun in een bureaustoel, hetzij door een rugsteun die aan je stoel kan worden bevestigd.

Polssteunen

Om overbelasting te voorkomen en ervoor te zorgen dat onze polsen comfortabel zijn tijdens het typen of werken met een muis, is een polssteun van onschatbare waarde.

Voetensteunen

Als we zitten, moeten onze knieën gelijk zijn met of iets lager zijn dan onze heupen. Een voetensteun helpt je om je benen omhoog te brengen en de juiste houding aan te houden.



5. Moedig bewegingspauzes aan

Elkaar aanmoedigen om regelmatig bewegingspauzes te nemen is van essentieel belang. Mensen die aan een bureau werken, hebben waarschijnlijk een relatief zittende levensstijl en zitten gemiddeld zo'n tien uur per dag. Dit brengt een reeks negatieve gezondheidsrisico's met zich mee, waaronder obesitas en diabetes type 2.

Iedereen op een werkplek moet perioden van zitten onderbreken met korte activiteit, zoals lopen of wandelen.

Om de mogelijke problemen van urenlang zitten verder uit te balanceren, worden de volgende ergonomische oefeningen aanbevolen door de Chartered Society of Physiotherapists:

Rekken van de borst

- Ga vanuit je stoel naar voren zitten.
- Open je armen naar de zijkant en richt je duimen naar het plafond, totdat je een stretch voelt aan de voorkant van je borst. Zorg ervoor dat je schouders naar achteren en naar beneden zijn.
- Probeer de spieren tussen je schouderbladen aan te spannen door ze zachtjes naar elkaar toe te brengen. Je mag geen pijn of tintelingen in je armen voelen.
- Houd deze houding gedurende 20 seconden aan en herhaal drie keer.

Rekken van de benen

- Ga voor je bureau staan en leg je linkerhand erop voor evenwicht.
- Sta op je linkerbeen en til je rechterhiel op naar je rechterbil.
- Neem je rechervoet vast met je rechterhand. Je moet een stretch voelen langs de voorkant van je dij.
- Houd deze houding gedurende 20 seconden aan, herhaal drie keer en wissel vervolgens van been.

Rekken tijdens het zitten

- Ga op het puntje van je stoel zitten en strek je rechterbeen naar voren.
- Laat je hiel op de grond rusten met je voet omhoog gericht.
- Leun iets voorover vanuit je heupen en kijk recht vooruit. Je zou een zachte stretch moeten voelen, maar geen pijn, aan de achterkant van je rechterbeen.
- Houd deze houding gedurende 20 seconden aan, herhaal drie keer en wissel vervolgens van been.



6. Stel een ergonomisch beleid op

Het is zinvol om van ergonomie een integraal onderdeel van het bedrijfsbeleid te maken, omdat het een erkend onderdeel is van veilig werken.

De Health and Safety Executive (HSE) wijst erop dat rekening houden met ergonomie en menselijke factoren de kans op een ongeval kan verkleinen en de gezondheid en veiligheid op de werkplek kan verbeteren.

Met alle prestatieverbeteringen en welzijnsverbeteringen die goede ergonomie met zich meebrengt voor een organisatiecultuur, zouden deze deel moeten uitmaken van elk gezondheids- en veiligheidsbeleid.

7. Bied ruimte voor open communicatie

Het creëren van verandering betekent in contact blijven met werknemers over ergonomische problemen en hun individuele ervaringen. Het kan ook gaan om het vragen naar hun inbreng en ideeën voor verbeteringen die voordelen opleveren en voorkomen dat problemen zich verder ontwikkelen.

Het regelmatig verzamelen van feedback, via enquêtes, e-mails of vergaderingen, zal ook helpen om gegevens te verzamelen over de bedrijfsprestaties, het werknemersmoreel en individuele gezondheids- en letselervaringen die de planning vorm zullen geven en een nog sterkere cultuur van ergonomie zullen opbouwen in de toekomst.

