



# **TOOLBOX 2023-03 : Ergonomie**



# Wat is Ergonomie

Ergonomie is de wetenschap die zich richt op het afstemmen van hulpmiddelen en omstandigheden op de eigenschappen van de mens waardoor mensen optimaal kunnen functioneren. Dit beslaat het hele gebied van bijvoorbeeld een goede bureaustoel tot een efficiënt werkproces in de keuken van een restaurant.



# Specialisatiegebieden Ergonomie

- Fysieke ergonomie -> uitgewerkt in deze toolbox
- Cognitieve ergonomie -> mentale belasting
- Taal ergonomie -> De manier waarop teksten aangeboden worden
- Organisatie ergonomie -> Organisatiestructuur



# Wetgeving met betrekking tot ergonomie

- Werkplekken dienen ingericht te worden volgens de ergonomische beginselen (arbo-omstandigheden besluit art 5,4)



# Fysieke Ergonomie

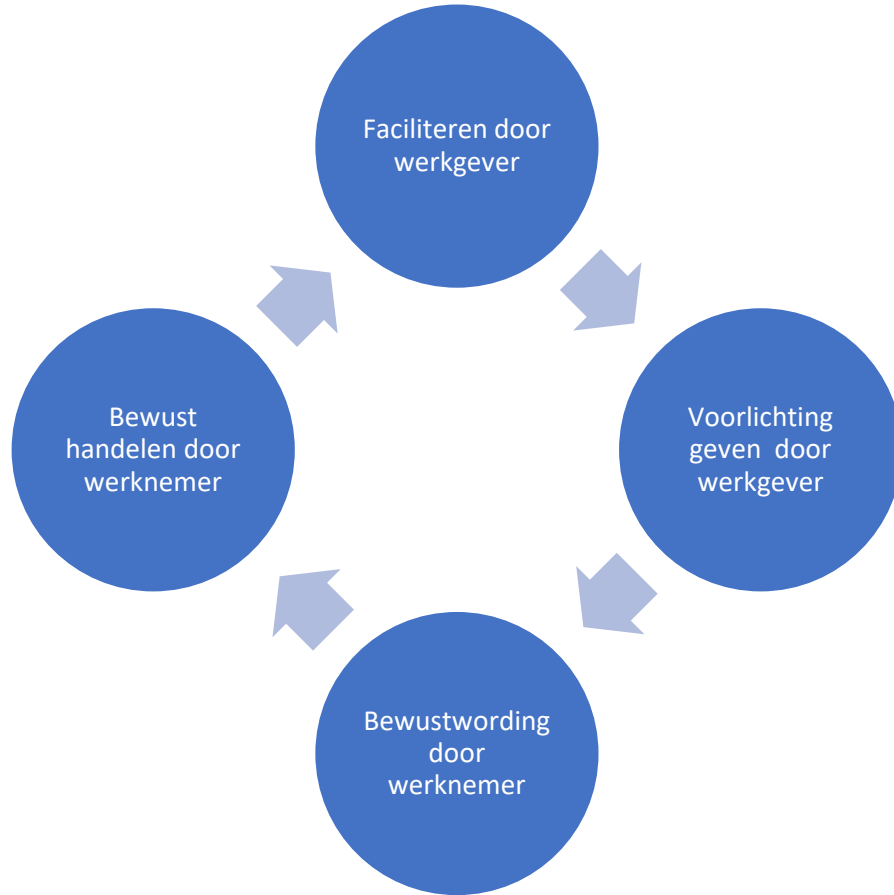
- **Fysieke ergonomie richt zich vooral op de menselijke anatomie, antropometrie (menselijke afmetingen en verhoudingen) en fysiologie (verrichtingsleer).**
  - Werkhoudingen,
  - Werkplekinrichting,
  - Repeterende bewegingen.



# RI&E Ergonomie

- Hoe is de werkplek ingericht?
- Voldoet deze aan de eisen?
- Wat doen om de werkplek conform te maken?
  - Omstandigheden aanpassen aan de werknemer
    - Hoog-laag tafel,
    - Instellingen stoel, positie beeldscherm enz.
  - Hulpmiddelen inzetten om de werkplek conform te maken
    - Voetensteun,
    - Stastoel,
    - Stamat.

# Ergonomisch werken



- Faciliteren door werkgever
- Voorlichting geven
- Bewustwording door werknemer
- Bewust handelen door werknemer



# Risico's niet ergonomisch werken

- Lichamelijke klachten, vermoeidheid/uitputting, RSI
- Ontevredenheid
- Toename verzuim
- Verloop van werknemers





# Praktijkvoorbeeld : Ergonomie Mérieux NutriSciences

## Situatieschets

Een collega was steeds boven haar macht bezig met het inwegen van monsters. Dit leverde haar pijnklachten op in haar schouders. Naast de pijn die zij al had door een frozen shoulder.



# Praktijkvoorbeeld : alleen werkers bij Intertek Nederland BV

## Benoemen van de risico's

- Werken boven je macht vergroot de belasting van de spieren
- Risico op RSI klachten
- Niet bevordelijk voor het herstel van de frozen shoulder die de college al had.



# Praktijkvoorbeeld : alleen werkers bij Intertek Nederland BV

## Genomen maatregelen

- Het aanpassen van de tafelhoogte was niet mogelijk in de betreffende opstelling
- Gekozen is op een opstapje aan te schaffen passend bij de lengte van de collega ten opzichte van de tafel



# Geraadpleegde informatiebronnen

- Arboportaal-ergonomie

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/ergonomie>

- Arbo-omstandigheden besluit artikel 5,4

[https://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/2023-01-01/#Hoofdstuk5\\_Afdeling1\\_Artikel5.4](https://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/2023-01-01/#Hoofdstuk5_Afdeling1_Artikel5.4)

- Inrichten werkplek

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/arbeidsplaatsen/kantoorwerkplekken>

- NEN 1824 Ergonomie - Ergonomische eisen voor de oppervlakte van (werkplekken in) administratieve ruimtes en kantoren

<https://ergonomiespecialist.nl/arbo-normen-werkplek/nen-1824/>

- Instellen werkplek

<http://rsi.algemeen.nl/werkplek.html>