

Thema: Fysieke belasting

Titel: Fysieke belasting algemeen

Labels: lichamelijke belasting, beweging, inspanning, tillen, staan, schouder, nek, rug

Risicobeschrijving:

Gezondheidsklachten aan het bewegingsapparaat vormen in Nederland de belangrijkste oorzaak van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid bij dierenartsen. Lichamelijke belasting ontstaat door de combinatie van krachtoefening, beweging en werkhouding. Dierenartsen lopen door veelvuldig kracht uitoefenen bij o.a. landbouwhuisdieren letsel op aan spieren, pezen, rug, arm en nek (bewegingsapparaat). Dierenartsassistenten lopen door langdurig staan achter de balie een verhoogd risico op (lage) rugklachten en varices (spataderen). Repeterend werk (bijvoorbeeld beeldschermwerk, telefoongesprekken en computergebruik op hetzelfde moment, gebruik medicijncarousel, medicijnuitgifte) kan klachten aan schouders, armen en nek veroorzaken. Werken in de praktijk vereist fysieke inspanning en kan leiden tot gezondheidsrisico's. Dierenartsen en assistenten hebben een fysiek zwaar beroep. Tillen, repeterende handelingen, kou, staan, duwen of langdurig staan; het zijn allemaal factoren die zorgen voor een fysieke belasting. Het voorkomen van een te zware fysieke belasting moet een belangrijk onderdeel zijn van het arbo- en verzuimbeleid binnen de dierenartsenpraktijken.

De wet verlangt dat risico's in eerste instantie bij de bron worden aangepakt, zodat de oorzaak van het probleem wordt weggenomen. Pas wanneer aanpak bij de bron niet mogelijk is, kunnen technische of organisatorische maatregelen worden genomen. Op de laatste plaats - in principe als tijdelijke noodmaatregelen, totdat betere oplossingen voorhanden zijn - moeten Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM's) verstrekt worden. Stap één is het vaststellen van beleid om fysieke belasting aan te pakken. Beleid fysieke belasting geeft aanknopingspunten voor de praktijk op de volgende onderwerpen (bron: www.arbokennisnet.nl)

1. Meten/in kaart brengen van de gevaren
2. Algemeen beleid (onderdeel arbobeleid / beschikbaarheid financiële middelen/verdeling taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden)
3. Organisatie van het primaire proces
4. Bijzondere situaties / kwetsbare groepen medewerkers
5. Training en instructie
6. Hulpmiddelen
7. Ergonomie van de omgeving

Belangrijke vakgebonden risico's voor het ontwikkelen van klachten aan het bewegingsapparaat in de dierenartsenpraktijk zijn:

- (lichamelijke) Vermoeidheid ten gevolge van consignatiediensten draaien. Hierdoor ontstaat een verminderde coördinatie en een verminderde alertheid. Dit in combinatie met het werken met (zieke) dieren kan tot ongelukken en/of blessures leiden.
- Kou en vocht tijdens de werkzaamheden (koude spieren zijn kwetsbaarder voor overbelasting dan warme spieren) vormen een risico.
- Statische belasting van gewrichten;
- Algemene belasting van de rug, schouder en nek door langduriger achtereen belasten;
- Belasting van de rug, schouder en nek door gebogen en gedraaid staan, zwaar tillen, slecht vast te houden materialen;
- (over)Belasting door hurken, knielen en bukken;
- Werken op ongunstig schouderhoogte;
- Repeterende belasting van de hand bij knijpbeweging.



Lichamelijke belasting algemeen - voorkomen

De verschillende thema's onder fysieke belasting zijn een selectie van voorbeelden en handelingen. Er zijn veel meer situaties denkbaar, waarbij het in de praktijk en op locatie tot zware fysieke belasting kan komen. Het is zaak om fysieke belasting tegen te gaan door het gebruik van hulpmiddelen, een juiste lichaamshouding, en het jezelf gunnen van herstelmomenten.

Een optimale werkhouding is niet altijd mogelijk; het is dan goed te streven naar sub-optimaal. Belangrijk voor de fysieke gezondheid van een werknemer is een goede afstemming van afwisselende houdingen, goede ondersteunende middelen (stasteunen, stoelen, verstelbare werkbladen, hoog-laag tafels enzovoort) en een correcte inrichting van de werkplek. Bij voorkeur werkt een werknemer in een zitpositie die rekening houdt met het blikveld, reikbereik en met voldoende beenruimte en met bewaking van de eigen veiligheid (denk aan een paard dat kan trappen, een hond die kan bijten etc).

Taakrotatie binnen de dierenartsenpraktijk is essentieel bij het onderbreken van de diverse belastende activiteiten. Door afwisselend zitten, lopen en staan kunnen de meeste van de bovengenoemde klachten voorkomen worden. Daarnaast dient de werkgever de medewerker die langdurig staand werk moet verrichten gelegenheid te bieden tot het verrichten van zittende taken. Bij langdurig staan kan een stasteun ondersteuning bieden.

Het blijft van belang dat werknemers continu voorlichting krijgen over de instelling van hun werkplek en de mogelijkheden die ze hebben om het werk prettiger te maken. Mogelijkheden kunnen zijn:

- Stimuleer eigenaren met hun paard naar de kliniek te komen waar alle hulpmiddelen aanwezig zijn;
- Zorg voor sta-hulpmiddelen (bijvoorbeeld sta-krukken), hoog-laagtafels, maatwerk-optometrische hulpmiddelen, voldoende verlichting, daar waar nodig juiste vloerbedekking (een speciale ergo-mat geeft bijvoorbeeld demping bij langduriger staan aan de operatietafel) en voldoende afwisseling in het werk;
- Bespreek hulpmiddelen ook met de veehouder/paardeneigenaar;
- Neem bij voorkeur je eigen kleding en laarzen mee in jouw maat (voorkomen van o.a. struikelgevaar);
- Beleg jaarlijks een instructie in het werkoverleg over werkplekken en mogelijkheden.
- Laat uw medewerkers een til training of de workshop 'Veterinaire Ergonomie' van de KNMvD volgen. Uw medewerkers zijn verplicht mee te werken aan instructie en voorlichting. Voorbeelden van tiladviezen zijn: (bron: www.arbokennisnet.nl)
 - Let op uw houding bij het tillen: til niet met gedraaide rug, ga recht voor de last staan en laat uw voeten het draaiwerk doen. Houd de last zo dicht mogelijk tegen uw lichaam en voorkom dat u ver moet reiken;
 - Beperk uw tilhoogte; til zo veel mogelijk tussen heup- en ellebooghoogte;
 - Voorkom knielen zoveel mogelijk, dat kan bijvoorbeeld door de werkhoogte aan te passen;
 - Werk niet met uw armen boven schouderhoogte;
 - Zorg voor afwisseling in uw werkhouding en las pauzes in;
 - Zorg voor een goede conditie.

Meer informatie over tillen? Zie <http://www.arbouw.nl/werknemer/brochures/alle-brochures/a-blad-tillen-wn> en www.groepvts.nl/groepvts/alg/Toolboxmeeting.asp

Ook in de branche-RI&E van de dierenartsen wordt aandacht besteed aan fysieke belasting.

Lichamelijke belasting algemeen - genezen

Als een werknemer klachten ontwikkelt aan het bewegingsapparaat, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesarterapeut. Bij de behandeling hoort beoordeling van de werkplek, houding en beweging. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De

werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonoom.

Wet- en regelgeving:

In het Arbobesluit, artikel 1.1.4a wordt fysieke belasting omschreven als:

De door de werknemer in verband met de arbeid in te nemen werkhouding, uit te voeren bewegingen of uit te oefenen krachten, onder meer bestaande uit tillen, neerzetten, duwen, trekken, dragen of op een andere wijze verplaatsen of ondersteunen van een of meer lasten.

De Arbowet omschrijft een globaal doel: fysieke belasting tijdens het werk mag geen gevaar voor de gezondheid opleveren.

In verband met de in de Arbowet vastgelegde zorgplicht van de werkgever en de eigen verantwoordelijkheid van de werknemer zijn ten aanzien van fysieke belasting globale doel- en procesvoorschriften van toepassing. Overige richtlijnen:

- Arbobesluit art. 5.2 en 5.3 www.szw.nl onder wetten
- Werkplekinrichting: Arbobesluit art. 5.4 met beleidsregels
- Werkplekinstructie: www.arboportaal.nl
- Beeldschermwerk: Arbobesluit art. 5.9 t/m 11 en Arboregeling art. 5.1, 5.2 en 5.3
- Voorlichting handmatig hanteren lasten Arbobesluit art. 5.5

Voor de risico's behorende bij fysieke belasting zijn de volgende thema's per handeling met oplossingen beschikbaar:

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten, ondersteunend personeel

Handeling: alle handelingen

Titel: Visites rijden

Labels: aanrijding, rugbelasting, autostoel

Risicobeschrijving:

De dierenartsen lopen verschillende risico's bij rijden in het verkeer. Daarbij zijn omstandigheden belangrijk: medicijngebruik, spoedmelding bij klanten, nachtrust, werktijden en stress (zie ook psychosociale arbeidsbelasting). Naast de kans op een ongeval is een statische houding tijdens het rijden belastend. Een goede instelbare autostoel en een goede inrichting van de auto zijn van belang deze risico's zo klein mogelijk te houden. Herhaaldelijk in- en uitstappen uit een te lage auto kan ook belastend zijn.

Oplossingen visites rijden – voorkomen

- Zet losse kastonderdelen in de auto's vast en voorkom dat bij een botsing onderdelen door de auto kunnen vliegen.
- Een goede instelbare autostoel en een goede inrichting van de auto zijn van belang om de fysieke belasting zo klein mogelijk te houden, daarvoor kunt u ook een werkplekonderzoek laten uitvoeren door een deskundige. Advies: bespreek de risico's met uw werknemers met behulp van de risico inventarisatie en evaluatie, te vinden op de site van de KNMvD (www.knmvd.nl).

Oplossingen visites rijden - genezen

Medewerkers en dierenartsen die fysieke belasting en/of werkdruk ervaren, kunnen toch nog prima functioneren. Het wordt echter een probleem wanneer de belasting te hoog wordt en men zich daardoor gehinderd voelt in zijn beroepsuitoefening. Zonder ingrijpen kan dit leiden tot verkeersongevallen en dus uitval. Dit ingrijpen kan een combinatie zijn van de eerder genoemde preventieve maatregelen en persoonlijke begeleiding. Naast begeleiding moet u de oorzaak van het probleem zelf aanpakken. Op www.knmvd.nl vindt u partijen die ondersteuning bieden op het gebied van ergonomie en fysieke belasting .

Wet- en regelgeving:

- De Arbeidsomstandighedenwet ziet ongevallen die gebeuren op weg naar en van het werk niet als arbeidsongevallen. Hieruit kan men concluderen dat het woon-werkverkeer in het algemeen niet onder de verantwoording valt van de werkgever. Anders wordt het uiteraard wanneer de werkgever een werknemer uitzendt naar een andere locatie. Dan ligt het risico in de arbeidstijd en is de werkgever wel verantwoordelijk (Bron: Ministerie van SZW).

Risico: verkeersongevallen, uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen

Handeling: visites rijden

Titel: Baliewerkzaamheden**Labels: staan, zitten, spataderen, houding****Risicobeschrijving:**

Een groot deel van je tijd breng je als dierenartsassistente achter de balie door. Eigenaren te woord staan, telefoon beantwoorden, afspraken maken, computerwerkzaamheden etc. Een balie tref je aan in praktisch iedere (gezelschapsdieren)praktijk. Doordat het werk zo gevarieerd is, verdient het inrichten van de werkplek extra aandacht. Op veel werkplekken (waaronder de balie) staat of zit een werknemer langere tijd achter elkaar en vaak in een gefixeerde houding. Niet neutrale werkhoudingen komen bijvoorbeeld nogal eens voort uit onjuiste werkhoogte- instellingen (een te hoog of te laag werkblad, geen vrije beenruimte onder een computeropstelling, etc.). Hierdoor kunnen spieren of spiergroepen overbelast raken. Dit kan zich uiten in vermoeidheid, pijn of ongemak en vervolgens leiden tot gezondheidsproblemen in de vorm van letsel. De voornaamste risico's zijn:

- Een slechte staande houding met als gevolg klachten aan meer delen van het lichaam; je ziet veel mensen het gewicht verplaatsen naar een been of voorover buigen als een werkbladhoogte niet past bij staand werk (bijvoorbeeld een toetsenbord dat te laag ligt waardoor men met een extreem gebogen pols de muis bedient tijdens het staan).
- Verhoogde spierspanning: bij langdurig staan drukken de spieren bloedvaten dicht. Dit belemmert de afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen;
- Spataderen: door langdurig staan vermindert de spierpompwerking. Hierdoor wordt de bloedcirculatie in de benen minder en worden de klepjes in de aderen die de terugstroom van bloed verhinderen overbelast en raken beschadigd. Spataderen zijn dan het gevolg.



Oplossing baliewerkzaamheden – voorkomen

- Bepaal aan de hand van de taken en werkzaamheden vooraf of een sta- of zitbalie de voorkeur heeft. Zorg vervolgens dat werkstoelen het mogelijk maken dat iedere werknemer in een juiste houding kan werken. Daarbij dient rekening gehouden te worden met het blikveld, reikbereik en met voldoende beenruimte. Gebruik een headset bij veel telefoneren ter voorkoming van nekklachten als gevolg van het inklemmen van de telefoon tussen oor en schouder.
- Denk ook aan een laag baliegedeelte, indien zware zakken voer moeten worden aangereikt aan de klant; hiermee wordt te hoog tillen van een zware last voorkomen. Zorg voor adequate verlichting op het werkblad en voorkom dat medewerkers direct in hun gezichtsveld invallend licht van ramen hebben.
- Taakrotatie is essentieel bij het onderbreken van de diverse belastende activiteiten. Door afwisselend zitten, lopen en staan kunnen de meeste van de bovengenoemde klachten voorkomen worden. Daar waar specialisatie van werkzaamheden plaats heeft neemt het risico toe dat iemand langer achter een balie staat.
- De werkgever dient de medewerker die langdurig staand werk moet verrichten gelegenheid te bieden tot het verrichten van zittende taken. Bij langdurig staan kan een stasteun ondersteuning bieden. Een balie die is ingericht als sta-balie voor snelle handelingen kan worden voorzien van hoge werkstoelen die dan vervolgens de gelegenheid bieden om op een juiste hoogte ook zittende werkzaamheden te kunnen verrichten. Juist vanwege het karakter van het werk in de dierenartsenpraktijk verdient de stabalie meestal de voorkeur boven een lage zitbalie.



Voorbeeld hoge werkstoelen.

Oplossing baliewerkzaamheden - genezen

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of

Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek om te kijken of hier knelpunten bestaan die een oplossing vereisen (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk.

Wet- en regelgeving:

- Arbobesluit art. 5.2 en 5.3 www.szw.nl onder wetten
- Werkplekinrichting: Arbobesluit art. 5.4 met beleidsregels
- Werkplekinstructie: www.arboportaal.nl
- Voor meer informatie zie het arbo-informatieblad voor AI-51: Baliewerk

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel,

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten, ondersteunend personeel

Handeling: baliewerkzaamheden

Titel: Apotheek en opslag**Labels: opslag, apotheek, medicijnen****Risicobeschrijving:**

Diverse werkzaamheden zijn lichamelijk belastend en vormen een risico voor de gezondheid, te weten:

- tillen (bijvoorbeeld het tillen van zware producten voor opslag);
- dragen (bijvoorbeeld het lopen met zware zakken voer);
- ongunstige werkhoudingen (bijvoorbeeld hoog reiken, gedraaid, gehurkt, geknield, gebogen, langdurig staan);
- steeds dezelfde bewegingen/krachten;
- onvoldoende verlichting; bij hogere stellingen dient ook tussen de stellingen voldoende licht te zijn.

De totale lichamelijke belasting met als risico gezondheidsklachten wordt verhoogd door:

- een gladde ondergrond met uitglijdgevaar/ een oneffen ondergrond waarover bijvoorbeeld steekkarren niet goed rollen. Dit maakt het werk soms onnodig zwaarder of onveiliger;
- deuren die naar de verkeerde kant open gaan of smalle doorgangen;
- obstakels waardoor de bewegingsvrijheid wordt belemmerd;

**Oplossing apotheek en opslag – voorkomen**

Het is verstandig te zorgen voor geschikte hulpmiddelen, bijvoorbeeld om te zorgen dat de medewerkers zo min mogelijk hoeven te tillen. Geef instructie over de bediening van de hulpmiddelen en let erop dat ze ook worden gebruikt.

- Als je serveer-, transport- en steekwagens gebruikt, zorg dan dat deze goed rollen over de vloer. Voor werkzaamheden die op een vaste plaats gebeuren, kun je zorgen voor een stasteun of stoel.

- Zorg dat de medewerkers weten in welke houding ze hun werk het beste kunnen doen. Voor het tillen bestaan bijvoorbeeld de volgende tips:
 - Til vanuit het principe van de gewichtheffertechniek;
 - Gebruik vooral je rug, buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last;
 - Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans voor je met het echte tillen begint;
 - Ga recht voor de last staan, zodat je niet met gedraaide rug hoeft te tillen. Verplaats je voeten als je moet draaien;
 - Ga dicht bij de last staan, zodat je niet hoeft te reiken;
 - Til met twee handen en houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam;
 - Til niet hoger dan je schouders;
- Op de trap heb je één hand voor jezelf nodig. Advies: in de andere hand maximaal 6 kilo dragen. Op bijna elke trap is een plateaulift te monteren. Ook zijn er steekwagens voorzien van een elektromotor, die moeiteloos met ruim 300 kilo de trap op klimmen.
- Op grond van wetenschappelijke onderzoeken komt het Amerikaanse Instituut voor Veiligheid en Gezondheid (National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)) tot de conclusie dat in de meest optimale situatie maximaal 23 kg mag worden getild. Dit om gezondheidsschade te voorkomen. Voor meer informatie zie ook <http://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/lichblst/tillen/tillen.htm>

Oplossing apotheek en opslag – genezen

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesarterapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonoom. U kunt hiervoor de KNMvD raadplegen of een deskundige bij uw eigen arbodienst.

Risico: ongevallen (vallen) uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: werkzaamheden bij opslaan van goederen en apotheekwerkzaamheden

Titel: Beeldschermwerkzaamheden

Risico Beschrijving

De computer speelt een centrale rol bij de gegevensverwerking in de dierenartsenpraktijk. Medewerkers houden alle gegevens digitaal bij en uitwisseling van informatie zoals de planning, afspraken met klanten of gegevens van de dieren gebeurt vooral via computernetwerken. Beeldschermwerk vormt een arbeidsrisico als iemand de computer intensief gebruikt. Het gaat om mogelijke beschadiging aan armen, nek en schouders. De verzamelaar van klachten aan het bewegingsapparaat, niet veroorzaakt door een directe aanleiding (voorheen RSI), heet tegenwoordig CANS, ofwel Complaints of the Arm, Neck and/or Shoulder.



Oplossingen Beeldschermwerk – voorkomen

De RI&E maakt inzichtelijk of er sprake is van een mogelijk gevaar. In de RI&E moet expliciet aandacht worden besteed aan beeldschermwerk. In de RI&E wordt met name gelet op de gevaren voor het gezichtsvermogen, de fysieke en psychische belasting.

Voor beeldschermwerk gelden diverse normen en eisen, onder meer over de helderheid van de tekens en de beeldherhalingsfrequentie. Verder moeten beeldschermen kantelbaar en in hoogte verstelbaar zijn. Laptops voldoen hier niet aan en kunnen door één persoon dus niet langer dan twee uur per dag worden gebruikt zonder aanvullende hulpmiddelen.

Aanbevelingen bij beeldschermgebruik:

- Let bij de praktijkinrichting op de juiste plaats van de beeldschermwerkplek. Als er vanaf deze plaats ook eigenaren te woord worden gestaan, zorg dan dat de werknemer niet met zijn rug naar ze toe zit. Dit werkt een ongunstige werkhouding in

de hand. Een scherm op een instelbare/scharnierende arm maakt het voor meerdere mensen mogelijk de werkplek goed in te richten waardoor ze in een goede houding kunnen werken.

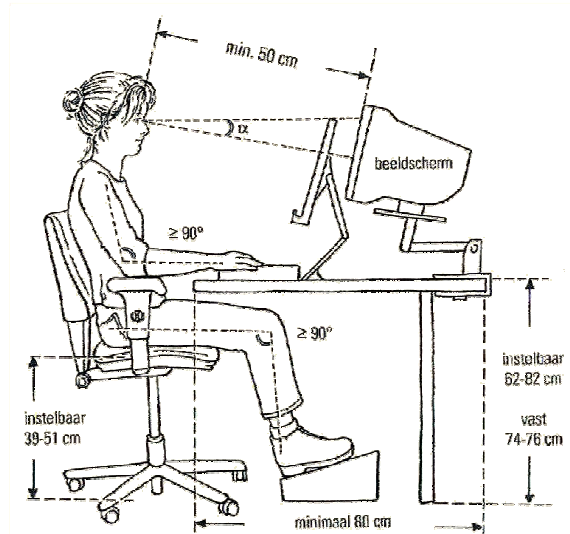
- Geef voorlichting en onderricht aan uw medewerkers over hoe ze zelf hun werkplek goed kunnen instellen (stoelhoogte, afstand computer etc)
- Plaats het beeldscherm recht voor de gebruiker;
- Kies een kijkafstand waarbij de letters goed leesbaar zijn (meestal 50-70 cm);
- Plaats het scherm zoveel mogelijk haaks op het raam om hinderlijke reflectie te voorkomen;
- Stel de software zo in dat het scherm een lichte achtergrond met donkere letters te zien geeft;
- Stel helderheid en contrast naar eigen comfort in;
- De stoel en de tafel waaraan een werknemer computerwerk doet, moeten in hoogte verstelbaar zijn;
- Het beeldscherm moet van goede kwaliteit en in hoogte verstelbaar zijn;
- De verlichting op de werkplek zorgt voor voldoende licht en contrast tussen het beeldscherm en de omgeving;
- Maak gebruik van hulpmiddelen, zoals een documenthouder en een voetenbank en verstrek gebruikersvriendelijke software;



voorbeeld van een juiste laptopstelling

Na twee uur beeldschermwerk is het aan te bevelen dat een werknemer minimaal tien minuten pauze neemt of andere werkzaamheden gaat verrichten. Bij voorkeur doet hij of zij daarna andersoortig werk, niet op de computer. Verdere bepalingen en richtlijnen zijn uit het Arbobesluit (zie Hoofdstuk 5 Fysieke belasting, Artikel 5.7-5.12) over te nemen.

Iedere werknemer die voor de eerste keer aan een beeldscherm gaat werken mag, in aanvulling op Artikel 18 van de Arbo-wet, vóór de start van



dit werk en op gezette tijden daarna een passend onderzoek aan de ogen en het gezichtsvermogen ondergaan. De werkgever moet dus een Arbeidsgezondheidskundig onderzoek aanbieden ook wel Preventief Medisch Onderzoek (PMO) genoemd. Informatie hierover is verkrijgbaar bij de arbodiensten.

De werkgever moet periodiek zowel schriftelijke als mondelinge voorlichting en (bij)scholing geven over beeldschermwerk aan alle nieuwe medewerkers en medewerkers die meer dan twee uur aan een beeldscherm werken.

In de ontwerpfase van de dierenartsenpraktijk moet u al rekening houden met de specifieke eisen die gelden voor werk aan de balie en het beeldscherm. U kunt hierover advies vragen aan een expert, bijvoorbeeld een arbeidsdeskundige of een ergonomoos.

Oplossingen Beeldschermwerk - Genezen

Bij onverhoopt verzuim vanwege oog- of gezichtsklachten dan wel een CANS-aandoening is deskundige begeleiding nodig om het verzuim te beperken. De werkgever moet zich in zo'n situatie laten bijstaan door een gecertificeerde arbodeskundige (bijvoorbeeld een bedrijfsarts) op het gebied van arbeidsomstandigheden. U kunt hiervoor een deskundig advies vragen bij uw arbodienst.

Wet-, en regelgeving:

Voor een compleet overzicht van wettelijke eisen aan apparatuur en meubilair, inrichting beeldschermwerkplek en programmatuur wordt verwezen naar hoofdstuk 5 van de Arboregeling.

In het Arbobesluit, artikel 5.7 worden de volgende omschrijvingen gegeven:

beeldscherm: een alfanumeriek of grafisch scherm, ongeacht het afbeeldingprocedé;

beeldschermwerkplek: het geheel dat bestaat uit beeldschermapparatuur voorzien van toetsenbord of voorziening voor gegevensinvoer en/of de interface mens/machine bepalende software, facultatieve accessoires, nevenapparatuur, telefoon, modem, printer, documenthouder, stoel, werktafel of werkvlak alsmede de onmiddellijke werkomgeving.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten

Handeling: beeldschermwerkzaamheden

Thema: Gezelschapsdieren

Titel: Staan tijdens opereren / spreekuren

Risicobeschrijving:

Dierenartsen(assistentes) lopen door langdurig staan tijdens operaties en spreekuren een verhoogd risico op (lage) rug- en nekklachten en varices (spataderen). Repeterend werk (bijvoorbeeld reiken, gebruik medicijncarousel, medicijnuitgifte) kan klachten aan schouders, armen en nek veroorzaken. Werken in de operatiekamer vereist dus fysieke inspanning die kan leiden tot gezondheidsrisico's, zoals statische belasting van gewrichten, verminderde doorbloeding, snel aannemen van asymmetrische houding, overbelasting van de rug.

Oplossingen - voorkomen:

- Zorg voor de mogelijkheid tot zittend werken door een werkstoel of stahulp te plaatsen; een werkstoel dient in een actieve zitstand ingesteld te kunnen worden waardoor een gunstige werkhouding wordt bevorderd. Een actieve zithouding vermindert het sterk buigen van de nek. Besteed aandacht aan de goede werkhoogte van de tafel (deze moet dus in hoogte verstelbaar zijn: 'hoog-laag tafel', zodat extreme houdingen (b.v. sterk gebogen nek en bolle rug) voorkomen worden;
- Doe zoveel mogelijk taken zittend. Eventueel staan en zitten afwisselen.

Oplossingen – genezen:

Als een werknemer klachten krijgt is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomoom.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten

Handeling: staan tijdens opereren / spreekuren

Titel: Tillen van zware dieren op de behandeltafel

Risicobeschrijving:

Een (zware) last verplaatsen is de bekendste vorm van lichamelijke belasting. Of een til situatie toelaatbaar is, hangt af van veel factoren. Gewicht, maar ook reikafstand en houding spelen een rol. Het tillen van zware dieren op de behandeltafel is o.a. belastend voor de rug, schouder en nek.



Oplossingen - voorkomen:

- Gebruik een hoog-laagtafel bij voorkeur één die tot op de grond kan zakken;
- Laat de eigenaar zoveel mogelijk zelf tillen.;
- Voor het tillen bestaan de volgende tips: Til vanuit de gewichtheffertechniek: buig bij het optillen door je knieën, houd je rug zoveel mogelijk recht en beweeg langzaam, gebruik vooral je buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last. Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans voor je met het echte tillen begint. Ga recht voor de last staan, zodat je niet met gedraaide rug hoeft te tillen. Verplaats je voeten als je moet draaien. Ga dicht bij de last staan, zodat je niet hoeft te reiken. Til met twee handen en houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam. Til niet hoger dan je schouders.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer last krijgt van het bewegingsapparaat, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomoom.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten

Handeling: Tillen van zware dieren op de behandeltafel

Titel: Geanestheseerde ('slappe'), grote dieren in het uitslaaphok leggen**Risicobeschrijving:**

Het leggen van "slappe"dieren in het uitslaaphok is onder andere belastend voor de rug, schouders en nek door gebogen en gedraaid staan en tillen.

Oplossingen - voorkomen:

- Zorg voor goede bereikbaarheid van de hokken: aandacht voor de hoogte van de vloer, de breedte van de gang, deuren e.d. (ontwerp van de praktijk). Hierbij kunt u advies inwinnen van een ergonomist. Denk hierbij aan plannen voor nieuwbouw en/of verbouw.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van hulpmiddelen als: tilzeil, brancard, verrijdbare operatietafel.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort beoordeling van de werksituatie een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomist.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten

Handeling: geanestheseerde ('slappe'), grote dieren in het uitslaaphok leggen

Titel: Geëuthanaseerde dieren (in diepvries) tillen

Risicobeschrijving:

Een (zware) last verplaatsen is de bekendste vorm van lichamelijke belasting. Of een til situatie toelaatbaar is, hangt af van veel factoren. Gewicht, maar ook reikafstand en houding spelen een rol. Het tillen van zware dieren in de diepvries is o.a. belastend voor de rug, schouders en nek.

Oplossingen - voorkomen:

- Zorg voor goede bereikbaarheid van de hokken: aandacht voor de breedte van de gang, deuren e.d. (ontwerp van de praktijk, plaats van de vrieskist etc). Hierbij kunt u advies inwinnen van een ergonom. Denk hierbij aan plannen voor nieuwbouw en/of verbouw.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van hulpmiddelen als: tilzeil, brancard, verrijdbare operatietafel. In de praktijk wordt nog wel eens gebruik gemaakt van een takelsysteem (bouwmarkten verkopen takelsystemen die in de praktijk kunnen voldoen)
- Zorg voor goed bereikbare vrieskist (tip: zorg bijvoorbeeld voor een takelsysteem om de dieren in de diepvries te laten zakken);
- Gebruik een hoog-laag tafel, bij voorkeur één die tot op de grond kan zakken;
- Til bij voorkeur met twee personen;
- Zorg dat de medewerkers weten in welke houding ze hun werk het beste kunnen doen. Voor het tillen bestaan de volgende tips: Pas de gewichtheffertechniek toe: buig bij het optillen door je knieën, houd je rug zoveel mogelijk recht en beweeg langzaam. Gebruik vooral je buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last. Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans voor je met het echte tillen begint. Ga recht voor de last staan, zodat je niet met gedraaide rug hoeft te tillen. Verplaats je voeten als je moet draaien. Ga dicht bij de last staan, zodat je niet hoeft te reiken. Til met twee handen en houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesarterapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonom.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: geëuthanaseerde dieren in diepvries tillen

Titel: Op de grond onderzoeken van een dier

Risicobeschrijving:

Veel werk gebeurt in ongunstige werkhoudingen. Vaak is daar op een eenvoudige manier iets aan te verbeteren zoals het gebruiken van een zogenaamde ergomat met dempende werking een rubber mat. Het werken op de grond is onder andere belastend voor rug, nek en schouders.

Oplossingen - voorkomen:

- De voorkeur gaat uit naar een werkplek, waarbij men werkt met een in hoogte verstelbare tafel. Overweeg eerst het dier op tafel te onderzoeken.
- Raadpleeg het advies over goede houding, bijv. 'schuttershouding', meer informatie kunt u lezen in het artikel "de schuttershouding".
- Gebruik een rubber mat of kniebescherming om 'comfortabel' op de knieën te kunnen zitten



- Gebruik een laag krukje op wieltjes.



○

Oplossingen - genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonoom. U kunt hiervoor de KNMvD raadplegen of een deskundige bij uw eigen arbodienst.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: op de grond onderzoeken van een dier

Thema: Landbouwhuisdieren/Handelingen

Titel: Rectaal onderzoek

Risicobeschrijving:

Bij rectaal onderzoek worden het schoudergewricht, de rug en de nek zwaar belast waardoor er naast rug-, schouder- en nekklachten ook peesletsels in de schouder kan ontstaan.

Daarnaast is er een grote kans dat er gewerkt moet worden met een ongunstig schouderhouding, ten gevolge van bewegende of te hoog staande dieren.



Beide foto's illustreren een juiste houding

Oplossingen - voorkomen:

- Vraag aan de eigenaar van het dier om de dieren vooraf klaar te zetten, zodat u zelf goede arbeidsomstandigheden heeft om te werken.
- Laat de eigenaar de dieren vastzetten en goed aansluiten om te voorkomen dat de dieren gaan bewegen op het moment dat de dierenarts bezig is;
- Zorg bij een kleine stal voor voldoende ruimte, bespreek met de eigenaar wat de mogelijkheden zijn;
- Gebruik de juiste techniek, zoals afgebeeld in de figuren;
- Wissel indien mogelijk linker/rechter arm af;
- Regelmatig de arm ' losschudden' ter ontspanning van spieren en verbetering van de doorbloeding;
- Maak bij grote dieren gebruik van een stabiel opstapje.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werksituatie en werkwijze/ werkhouding om oplossingen voor te kunnen stellen. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomoom.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: rectaal onderzoek

Titel: insnijden en dichthechten van de baarmoeder bij een keizersnede ('sectio caesarea')

Risicobeschrijving:

Tijdens het uitvoeren van de keizersnede is er sprake van zware belasting van het schoudergewricht, nek en rug. Er is sprake van een krachtsinspanning tijdens het uittillen van het kalf. Het tillen is in de meeste gevallen op een ongunstige hoogte. Tijdens het dichthechten van de wond is er sprake van een langdurige statische belasting van de rug, omdat het werkveld in de meeste gevallen te laag is om rechtop te staan. Onvoorspelbaar gedrag van de koe (schoppen) voegt een extra risico toe en belemmert in veel gevallen de mogelijkheid tot het aannemen van een gunstige houding.



Foto: indien de situatie het toestaat kan gebruik van een stasteun overwogen worden (zie gebogen rug). Houd in alle gevallen de rug zo recht mogelijk door meer door de knieën te buigen.

Oplossingen - voorkomen

- Gebruik bij voorkeur een speciale verlosbox waar het dier in vaststaat;
- Zorg voor goede verlichting tijdens het hechten. Door goed zicht zult u minder geneigd zijn naar voren te buigen; ook kunt u bijvoorbeeld steunen tegen een baal stro, waardoor u met de ogen meer op werkhoogte komt (indien de situatie dit toelaat);
- Vraag hulp aan de eigenaar bij het vasthouden van de baarmoeder tijdens het hechten en uittillen van het kalf; laat het kalf afglijden via het eigen been naar de grond;

- Voorkom het onnodig strekken en reiken naar de instrumenten/hulpmiddelen tijdens de werkzaamheden;
- Overleg met de eigenaar van het dier in welke omgeving u het dier bij voorkeur wilt behandelen, sommige eigenaren hebben een takeltje aan het plafond, zodat u geen grote kracht hoeft uit te oefenen bij het uittillen van het kalf. Ook voor de eigenaar van het dier is dit een gunstige situatie;
- Laat op bedrijven waar veel keizersneden voorkomen (vleesvee) maatregelen treffen voor veilige omstandigheden. Bijvoorbeeld een speciale verhoogde box (zodat de rug recht is te houden tijdens het hechten), en/of een afscherming in de vorm van een buis/schot om jezelf te beschermen tegen het schoppen;
- Tijdens het hechten is het aan te bevelen om regelmatig de rug te strekken en de schouders te draaien ter ontspanning van spieren en verbetering van de doorbloeding.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomist.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: insnijden en dichthechten van de baarmoeder bij een keizersnede ('sectio caesarea')

Titel: Torsio uteri (slag in de baarmoeder)/terugdraaien van het kalf.

Risicobeschrijving:

Bij het terugdraaien van het kalf kunnen 'klachten' ontstaan aan de schouders, nek en arm.

Oplossingen - voorkomen:

- Overweeg een keizersnede bij (dreigende) schouderklachten;
- Laat de eigenaar van het dier assisteren (evt. met plank) om terugzakken van het kalf te voorkomen;
- Laat het dier vastzetten door de eigenaar op een plek waar ook voldoende werkruimte aanwezig is;
- Ontspan zoveel mogelijk tussendoor (indien mogelijk) ter verbetering van de doorbloeding.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesarterapeut. Bij de behandeling hoort beoordeling van de situatie/houding/werkwijze. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomist.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: torsio uteri (slag in de baarmoeder), terugdraaien van het kalf.

Titel: Foetotomie**Risicobeschrijving:**

Bij een foetotomie is er sprake van een statische houding, waardoor de rug overbelast kan worden. Ook kunnen klachten aan schouders en nek ontstaan.

**Oplossingen - voorkomen:**

- Overweeg een keizersnede bij onvoldoende ervaring;
- Zorg dat er voldoende ruimte is achter het dier;
- Zorg voor een juiste lichaamshouding tijdens het begeleiden van de draadzaag in de koe, door de rug zo recht mogelijk te houden, de benen licht gebogen om zo goed kracht te kunnen zetten.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomo.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: foetotomie

Titel: Klauwverzorging**Risicobeschrijving:**

Bij klauwverzorging kan er sprake zijn van (statische) belasting van vooral de rug, maar ook heupen en knieën.

Oplossingen - voorkomen:

- Gebruik een klauwbekapbox;



- Maak de aanschaf van een klauwbekapbox bespreekbaar indien op een bedrijf frequent klauwproblemen voorkomen;
- Gebruik goed materiaal zoals scherpe renetten;
- Zorg voor voldoende assistentie.
- Let op een goede houding: houd de rug zo recht mogelijk en vermijd een kromme en gedraaide rug. Strek regelmatig de rug ter ontspanning en verbetering van de doorbloeding. Bij een goed uitgebonden koe kan de schuttershouding een oplossing zijn

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer last krijgt van het bewegingsapparaat, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomoom.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: klauwverzorging

Titel: Vaccineren varkens

Risicobeschrijving:

Het vaccineren van varkens door dierenartsen komt in de praktijk steeds minder voor door toename van zelfvaccinerende varkenshouders. Tijdens het vaccineren is er sprake van belasting van schoudergewricht, nek en rug, door het werken in een ongunstige lichaamshouding (voorover gebogen, rekken, strekken en tussen dieren lopen). Veelvuldige knijpbewegingen kunnen belastend zijn voor hand, pols en elleboog.



Oplossingen - voorkomen:

- Gebruik geschikt materiaal: een goed in de hand liggend spuithandvat en een voldoende lange entstok (om reiken te voorkomen) die vooral ook van licht materiaal is. Let op dat het reservoir als een contragewicht dicht bij de hand ligt of eventueel aan een riem om de schouder of op de rug gedragen kan worden;
- Let op goede houding (een zo optimaal mogelijke rechte rug als bij de schuttershouding of vanuit de gewichtheffertechniek) en regelmatig ontspannen van schouder en armmusculatuur;

- Advies: probeer het gewicht van de entstok dicht bij het lichaam te houden. Voorkom tussen loslopende varkens in draaien in de knieën tijdens het stilstaan. Stap altijd met beide voeten goed bij. Neem regelmatig een korte pauze.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonom.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen

Handeling: vaccineren varkens

Titel: Scannen op drachtigheid bij varkens

Risicobeschrijving:

Scannen is belastend voor (onder)rug, schouders, nek en knieën.



Oplossingen - voorkomen:

- Gebruik een lichte (pols)scanner;
- Werk vanuit een juiste houding (juiste schoudertechniek), licht gebogen en gespreide benen; voorkom sterk voorover buigen van de nek tijdens het kijken op de display;
- Houd rekening met de verlichting van de ruimte, voorkom een oncomfortabele houding door het ontwijken van licht op de display;
- Zorg voor goede fysieke conditie.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomo.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen

Handeling: scannen op drachtigheid

Titel: In- en uit hokken klimmen**Risicobeschrijving:**

Lichamelijke belasting ontstaat door de combinatie van krachtuitoefening, beweging en werkhouding. Het in- en uit hokken klimmen kan belastend zijn voor rug en knieën.

Oplossingen - voorkomen:

- Bespreek met eigenaar om deurtjes te laten maken of opstapjes om over te kunnen stappen van het ene hok in het andere (ook voor de eigenaar makkelijk);
- Bespreek met de eigenaar, dat de hokken niet te vol met dieren gezet worden;
- Let op een juiste klimtechniek: tijdens het klimmen houd je bovenlichaam zoveel mogelijk rechtop en breng je een been tegelijkertijd over het hekwerk; spring er niet af maar laat je er rustig af glijden voor een zachte landing;
- Zorg voor een goede fysieke conditie.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesarterapeut. Bij de behandeling hoort een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomist.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen

Handeling: in- en uit hokken klimmen

Titel: Behandelen of onderzoeken van loslopende dieren (varkens, runderen, geiten, schapen)

Risicobeschrijving:

Bij het lopen tussen dieren bestaat de kans op belasting voor knieën en rug en eventueel letsel.



Oplossingen - voorkomen:

- Bespreek met de eigenaar, dat er niet te veel dieren in een hok gezet worden;
- Let op symmetrische stand;
- vermijd rotatie in de kniegewrichten, stap steeds goed bij, zodat de kans op knieblessures kleiner is, wanneer het dier tegen u aanloopt;
- Zorg voor assistentie;
- Voorkom overvolle handen;
- Draag zoveel mogelijk stevig en goed passende schoenen/laarzen;
- Zorg voor goede fysieke conditie.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer last krijgt van het bewegingsapparaat, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomo. U kunt hiervoor de KNMvD raadplegen of een deskundige bij uw eigen arbodienst.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen

Handeling: behandelen of onderzoeken van loslopende dieren (varkens, runderen, geiten, schapen)

In deze catalogus behandelen we primair de aandoeningen aan het bewegingsapparaat. Mogelijkheden voor bescherming tegen belasting van oren, luchtwegen en longen vindt u in de digitale branche RI&E voor dierenartsenpraktijken.

Thema: Paarden

Titel: Buigproeven paarden



Risicobeschrijving:

Tijdens het uitvoeren van buigproeven bestaat het risico dat er klachten ontstaan aan rug, schouders en nek. Ook kan het paard onverwachte bewegingen maken, waardoor extra belasting van de rug kan ontstaan.

Oplossingen - voorkomen:

- Zorg op locatie voor een zo rustig mogelijke omgeving en zorg voor een adequate begeleider van het paard;
- Let op een goede houding: neem een zoveel mogelijk symmetrische stand aan, rechte rug, aangespannen buikspieren, gebogen knieën en haal de kracht uit de bovenbenen;
- Indien mogelijk, houd rekening met de planning: plan niet alle keuringen achter elkaar, maar probeer deze zoveel mogelijk te spreiden, onderbreek indien mogelijk (bijv. bij keuring) buigproeven met andere activiteiten;
- Weiger 'gevaarlijke' paarden.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de situatie. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomo.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen

Handeling: buigproeven paarden

Titel: Rectaal onderzoek paarden

Risicobeschrijving:

Tijdens het rectaal onderzoek **bestaat** het risico dat er klachten ontstaan aan rug, schouders en nek. Ook kan het paard onverwachte bewegingen maken, waardoor extra belasting van de rug, schouders en nek kan ontstaan.

Oplossingen - voorkomen:

- Zet het paard in de noodstal/opvoelbox;
- Gebruik eventueel een mobiele onderzoeksbox;
- Gebruik bij grote paarden een opstapje, zodat je niet boven schouderhoogte staat te werken;
- Zorg dat de monitor van de scanner zo staat/hangt dat er gemakkelijk op gekeken kan worden, zonder teveel met hoofd en nek te moeten draaien;
- Seder lastige paarden of gebruik een praam;
- Behandel lastige paarden niet bij de eigenaar thuis, maar laat ze (indien mogelijk) naar de kliniek komen;
- Na de handeling is het raadzaam om de armen los te schudden.



Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek en/of situatie. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonoom. U kunt hiervoor de KNMvD raadplegen of een deskundige bij uw eigen arbodienst.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

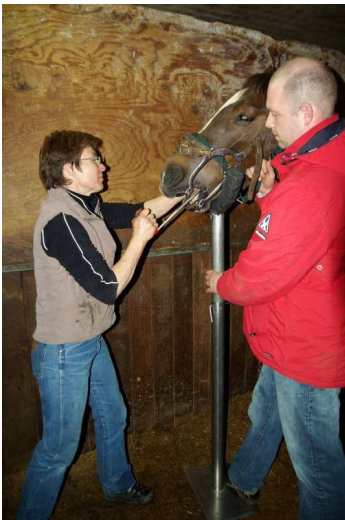
Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen

Handeling: rectaal onderzoek paarden

Titel: Gebitsverzorging paarden

Risicobeschrijving:

Tijdens de gebitsverzorging van het paard werkt u vaak op ongunstige hoogte (te hoog bij paarden, te laag bij pony's). Ook het onvoorspelbare gedrag van paarden van met name onervaren paarden kan een extra belasting vormen. U loopt het risico dat er klachten ontstaan aan armen, rug, schouders en nek.



Oplossingen - voorkomen:

- Maak gebruik van assistentie om het paard vast te houden;
- Door rustig te werken en de tijd te nemen blijft het paard ook rustiger;
- Overweeg het paard te sederen als dat de omstandigheden kan verbeteren;
- Gebruik een hoofdsteen voor het paard of zorg dat het hoofd van het paard ergens op kan leunen;
- Maak zoveel mogelijk gebruik van gebruikersvriendelijke en lichte instrumenten (elektrische rasp, werken met een elektrische rasp kort ook de behandelingstijd in en is daardoor prettig voor het paard en eigenaar);
- Het is aan te raden om na de werkzaamheden de armen los te schudden ter bevordering van de bloedsomloop.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesarterapeut. Bij de behandeling hoort een (her)inrichting van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen

aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomo. U kunt hiervoor de KNMvD raadplegen of een deskundige bij uw eigen arbodienst.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: gebitsverzorging paarden

Titel: Hoefonderzoek/-behandeling achterbeen paarden

Risicobeschrijving:

Tijdens het onderzoek ondervoet van het paard loopt u het risico dat het paard onverwachte bewegingen maakt, zoals slaan en zijwaarts stappen. U loopt het risico dat er klachten ontstaan aan benen, armen, (onder)rug, schouders en nek.



Vijlen van een hoef op een pootje (bron: wikipedia)

Oplossingen - voorkomen:

- Vraag om assistentie voor het vasthouden van het paard;
- Seder een lastig paard . Indien de behandeling dit niet toelaat, gebruik dan een praam;
- Laat een voorbeen opnemen als het paard steeds het te behandelende achterbeen wegtrekt;
- Gebruikt goed materiaal, zoals scherpe renetten en een beschermend schort;
- Maak, indien mogelijk, gebruik van hulpmiddelen zoals een bokje of pootje;
- Denk naast een goede houding altijd aan uw veiligheid. Hurk of kniel niet naast een achterbeen maar buig voorover met een zo recht mogelijke rug. Zet uw voeten diagonaal in plaats van naast elkaar voor een beter steunvlak en probeer af te steunen met uw elleboog op uw knie.



Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de situatie of van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomoom.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten,

Handeling: hoefonderzoek/-behandeling achterbeen paarden

Titel: maken van (röntgen) foto's bij paarden

Risicobeschrijving:

Tijdens het maken van röntgenopnames bevindt u zich regelmatig in een ongunstige en vaak statische houding. Dit kan rug- en nekklachten tot gevolg hebben.



Oplossingen - voorkomen:

- Maak indien mogelijk gebruik van een stahulp of lage werkkruk tijdens het vasthouden van de cassettes en loodbeschermingsmiddelen om rugbelasting te voorkomen. Indien dit niet mogelijk is, denk dan aan de werkhouding
- Zorg voor een juiste houding: gewicht iets meer op het been waarmee bij dreigend gevaar snel kan worden weggelopen/ aanspannen rugspieren bij rechte/lichtgeholde rug / wellicht met een been juist wat voor het andere geplaatst als bij de basis van de schuttershouding;
- Maak gebruik van lichte cassettehouders met een lange steel zodat er niet onnodig gebukt hoeft te worden. Gebruik voor grote platen cassettehouders met een eigen ondersteuning (op statief);
- maak bij podo-opnames gebruik van een stabiel podo-blok, waar de voet gemakkelijk in te fixeren is en dat goed te verplaatsen is;
- Maak bij voorkeur gebruik van een goed en makkelijk lopend röntgenapparaat (licht in gebruik);
- Maak zoveel mogelijk gebruik van een box/noodstand waardoor paarden goed gefixeerd staan en u zo min mogelijk gehinderd kan worden door buizen;
- Sedeer een lastig of onervaren paard of gebruik een praam;
- Probeer bij veel foto's de taken zoveel mogelijk te rouleren.



Op de eerste foto ziet u hoe de houding ongewenst is. Op de tweede foto zit de dierenarts op een staeun/werkstoel.

Oplossingen –genezen:

Als een werknemer klachten krijgt, is raadpleging van de eigen huisarts of bedrijfsarts nodig. Zij zullen veelal doorverwijzen naar een specialist, bijvoorbeeld een fysiotherapeut of Caesartherapeut. Bij de behandeling hoort een beoordeling van de werkplek. De werkgever is hiervoor verantwoordelijk. Hij of zij moet hiervoor advies inwinnen, zonodig hulpmiddelen aanschaffen en de werkplek aanpassen. De werkgever kan zich in zo'n geval laten bijstaan door een gecertificeerde expert op het gebied van arbeidsomstandigheden, zoals een ergonomoom. U kunt hiervoor de KNMvD raadplegen of een deskundige bij uw eigen arbodienst.

Risico: uitval, ziekteverzuim, verminderd functioneren, lichamelijk letsel

Functiegroep: eigenaar dierenartsenpraktijk, dierenartsen, dierenartsassistenten

Handeling: maken van (röntgen) foto's bij paarden