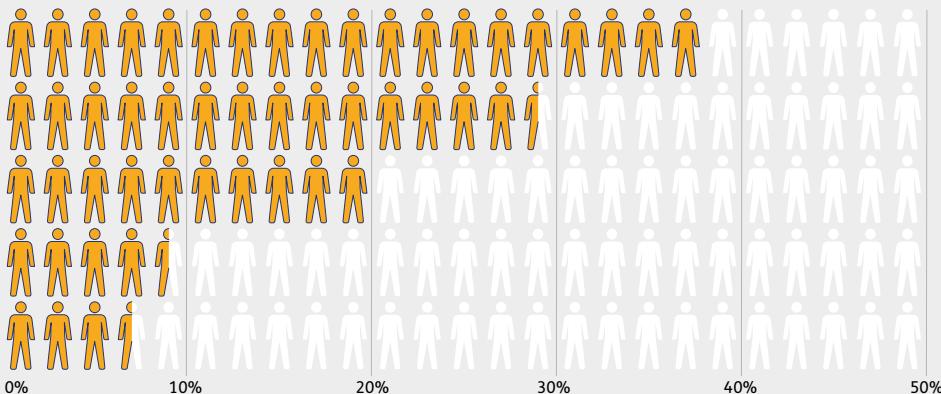


# Factsheet Fysieke arbeidsbelasting 2023

## Hoeveel en waar komt het voor?

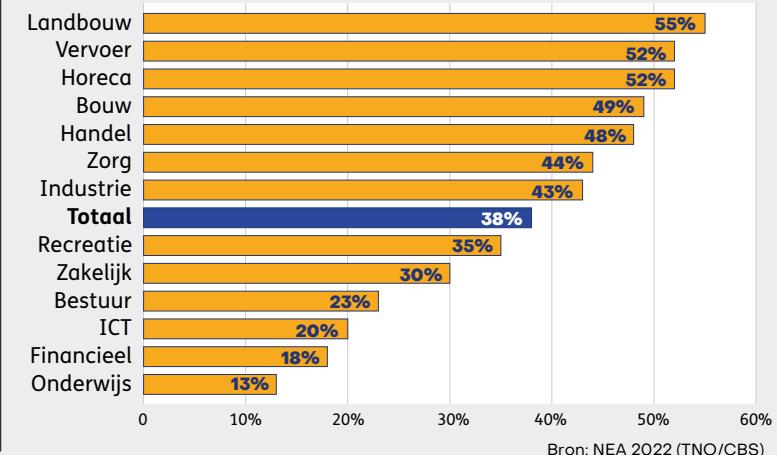
### Van alle werknelmers moet



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

- 38%** fysiek belastend werk doen (**TOTAAL**)
- 29%** regelmatig herhaalde bewegingen maken
- 20%** regelmatig kracht zetten in het werk
- 9%** regelmatig in ongunstige houdingen werken
- 7%** regelmatig gebruik maken van materiaal of voertuig dat trillingen veroorzaakt

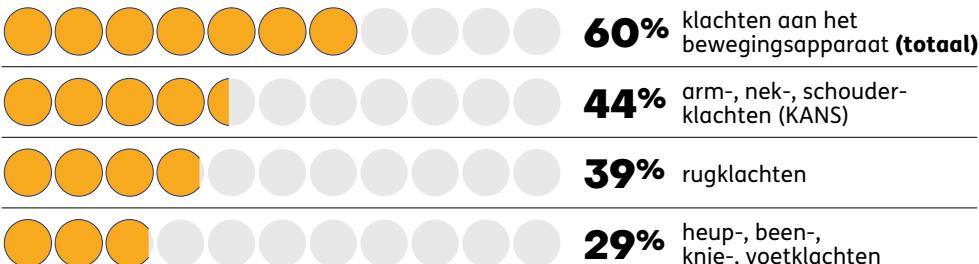
### Sectoren waar fysiek belastend werk het meest voorkomt



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

## Gevolgen voor de gezondheid

### Van alle werknelmers had:



Deze klachten zijn ontstaan in de laatste twaalf maanden, al dan niet door werk

Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

### Beroepsziekten

**38%**

**38%** van de werknelmers met één of meer door een arts vastgestelde beroepsziekte(n) in het laatste jaar, heeft een **beroepsziekte aan het bewegingsapparaat**

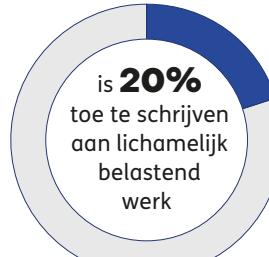
### Kosten

**1,7 miljard**

voor loondoorbetaling bij verzuim met werkgerelateerde bewegingsapparaatklachten

Bron: NEA 2021 (TNO/CBS)

### Van alle werkgerelateerde verzuimdagen



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

### Kunnen doorwerken

De leeftijd tot welke werknelmers van 50 jaar en ouder denken te kunnen doorwerken (lichamelijk en geestelijk in staat zijn) is:

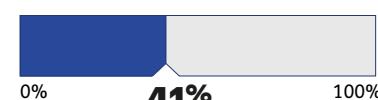
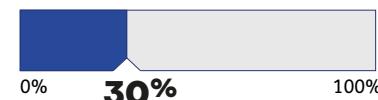


**65,1 jaar** bij werknelmers **met** fysiek belastend werk

**66,8 jaar** bij werknelmers die **geen** fysiek belastend werk doen

Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

### Maatregelen



**30%** van de werknelmers met lichamelijk zwaar werk vindt (aanvullende) maatregelen voor lichamelijk zwaar werk nodig

**41%** van de beeldschermwerkenden met lichamelijk belastend werk vindt (aanvullende) maatregelen voor beeldschermwerk nodig

Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

# Factsheet Fysieke arbeidsbelasting 2023

## Vormen en gevolgen van fysieke belasting

In alle sectoren komt lichamelijk belastend werk voor. In deze factsheet bespreken we fysieke overbelasting, maar er kan ook sprake zijn van fysieke onderbelasting, zoals bij beeldschermwerk en langdurig zitten. De verschillende vormen van fysieke belasting leiden tot klachten in verschillende lichaamsregio's. Tellen is vaak gerelateerd aan rugklachten, duw- en trekbelasting kan leiden tot schouderklachten, hand-armtaken en -trillingen kunnen leiden tot klachten aan armen, nek en schouders (KANS-klachten). Klachten aan de spieren en gewrichten kunnen ook ontstaan als er vaak of langdurig in een niet neutrale houding gewerkt wordt, bijvoorbeeld bij ver reiken met de armen, op de knieën werken of voorovergebogen staan.

Een preventieve aanpak van fysieke belasting helpt om klachten op de lange termijn te voorkomen. Werkgevers hebben de verantwoordelijkheid de risico's te kennen en passende maatregelen te treffen. Maar hoe kom je tot een goede aanpak fysieke belasting? De [Wegwijzer Fysieke belasting](#) kan daarbij helpen, van inventarisatie en draagvlak verkrijgen tot implementatie en borging van maatregelen. Afhankelijk van hoe goed je de risico's al kent, zijn verschillende startpunten mogelijk.

## Risicobeoordeling fysieke belasting

Elk bedrijf met personeel moet een preventiemedewerker aanstellen en een RI&E uitvoeren en vastleggen en een Plan van Aanpak (PVA) opstellen voor het verminderen van gesigneerde risico's. In diverse sectoren zijn voor dit doel sectorspecifieke instrumenten ontwikkeld, die verdienen de voorkeur. Zijn er geen sectorspecifieke instrumenten beschikbaar, dan kan de Checklist Fysieke Belasting gebruikt

worden voor een eerste check op risico's. Met deze checklist krijg je in korte tijd een indicatie van de mogelijke risico's die in een taak aanwezig zijn voor alle aspecten van fysieke belasting. Op onderdelen waar geen risico's worden gevonden, zijn ook geen vervolgacties nodig. Als uit de eerste check blijkt dat er fysieke belasting risico's aanwezig zijn binnen een bedrijf (of als dat al bekend was), is het belangrijk goed zicht te krijgen op de precieze oorzaken. In dat geval is dus een gedetailleerde risicobeoordeling fysieke belasting nodig. Als hiervoor geen (branche)specifieke instrumenten beschikbaar zijn, kunnen generieke vervolginstrumenten ingezet worden: [tellen](#), [handarm-taken](#), [duwen en trekken](#), [trillingen](#), [werkhoudingen](#) en [beeldschermwerk](#).

In complexe situaties, bijvoorbeeld bij combinaties van verschillende vormen van fysieke belasting, adviseren we een ergonomist te raadplegen voor risico-inventarisatie en -evaluatie.

Kijk [hier](#) of er een RI&E beschikbaar is voor jouw branche. Op RIE.nl is ook informatie te vinden over het zelf opstellen van een RI&E.

## Maatregelen volgens de Top-strategie

Als de risico's en oorzaken bekend zijn, kun je een plan van aanpak gaan opstellen, dit is ook een wettelijke verplichting. Hanteer bij het opstellen van een plan van aanpak de [TOP-strategie](#)  (Technische – Organisatorische – Persoonsgebonden maatregelen). Dit is de vertaling van de arbeidshygiënische strategie voor fysieke belasting en geeft de volgorde aan waarin naar oplossingen gezocht moet worden. Maatregelen die de oorzaak van de overbelasting wegnemen (bronaanpak) hebben de voorkeur. In onderzoek of in de praktijk blijken vooral de volgende maatregelen [effectief](#) te zijn:

- technische maatregelen, zoals til- en transporthulpmiddelen, optimaliseren van de werkhoogte of verminderen van het tilgewicht
- organisatorische maatregelen, zoals herontwerp van het werkproces, taakroulatie tussen zwaardere en minder zware taken of het nemen van pauzes

Veel branches en sectoren hebben een arbocatalogus met specifieke oplossingen die passen bij het werk in de sector. Is deze er niet, kijk dan naar oplossingen in een sector met vergelijkbare werkzaamheden.

Op zichzelf zijn persoonsgerichte maatregelen zoals voorlichting en tiltraining weinig of niet effectief in het verminderen van de risico's. Maar in combinatie met technische en organisatorische maatregelen is het van groot belang dat werknemers voorlichting en/of training krijgen om zich bewust te worden van de gezondheidsrisico's en te leren wat zij zelf kunnen doen om klachten te voorkomen. Bijvoorbeeld door aangeboden hulpmiddelen op de juiste manier te gebruiken. Immers, werknemers hebben net als werkgevers een verantwoordelijkheid om gezondheidsklachten te voorkomen. Naast het bijwonen van voorlichting en instructie of training moeten ze daartoe ook knelpunten wat betreft gezondheid en veiligheid melden. Als werkgevers en werknemers in gesprek blijven kunnen zij samen tot een gezonde en veilige werkomgeving komen. Een manier om hiermee een goede start te maken is het inzetten van instrumenten die werknemers zelf in kunnen vullen zoals bijvoorbeeld de app [BewustBelast](#), de test [HoeTopWerkJij?](#) of het instrument [Beter Achter je Schermen \(BAS\)](#) voor risicobeoordeling bij beeldschermwerk.

Als passende maatregelen vastgesteld zijn moeten deze worden ingevoerd. Raadpleeg daarvoor, en ook voor het borgen van maatregelen, de [Wegwijzer fysieke belasting](#).

# Factsheet Fysieke arbeidsbelasting 2023

## Vormen en gevolgen van fysieke belasting

In alle sectoren komt lichamelijk belastend werk voor. In deze factsheet bespreken we de verschillende vormen van fysieke belasting. Verschillende lichaamspartijen kunnen aan rugklachten, duw- en schouderklachten, hand- en armenklachten leiden tot klachten (en vice versa). Klachten kunnen ook ontstaan als er verkeerde houding gewerkt wordt, bijvoorbeeld met armen, op de knieën of achterover.

Een preventieve aanpak tegen klachten op de lange termijn moet de verantwoordelijken passende maatregelen ontwerpen. Een goede aanpak fysieke arbeidsbelasting kan daarbij een belangrijke rol spelen. Afhankelijk van de sector zijn er verschillende startpunten.

## Risicobeoordeling fysieke belasting

Elk bedrijf met personeel moet een preventiemeedewerker aanstellen en een RI&E uitvoeren en vastleggen en een Plan van Aanpak (PVA) opstellen voor het verminderen van gesigneerde risico's. In diverse sectoren zijn voor dit doel sectorspecifieke instrumenten ontwikkeld, die verdienen de voorkeur. Zijn er geen sectorspecifieke instrumenten

worden voor een eerste check op risico's. Met deze checklist krijg je in korte tijd een indicatie van de mogelijke risico's die in een taak aanwezig zijn voor alle aspecten van fysieke belasting.

- technische maatregelen, zoals til- en transporthulpmiddelen, optimaliseren van de werkhoogte of verminderen van het tilgewicht

### KADER SLUITEN X

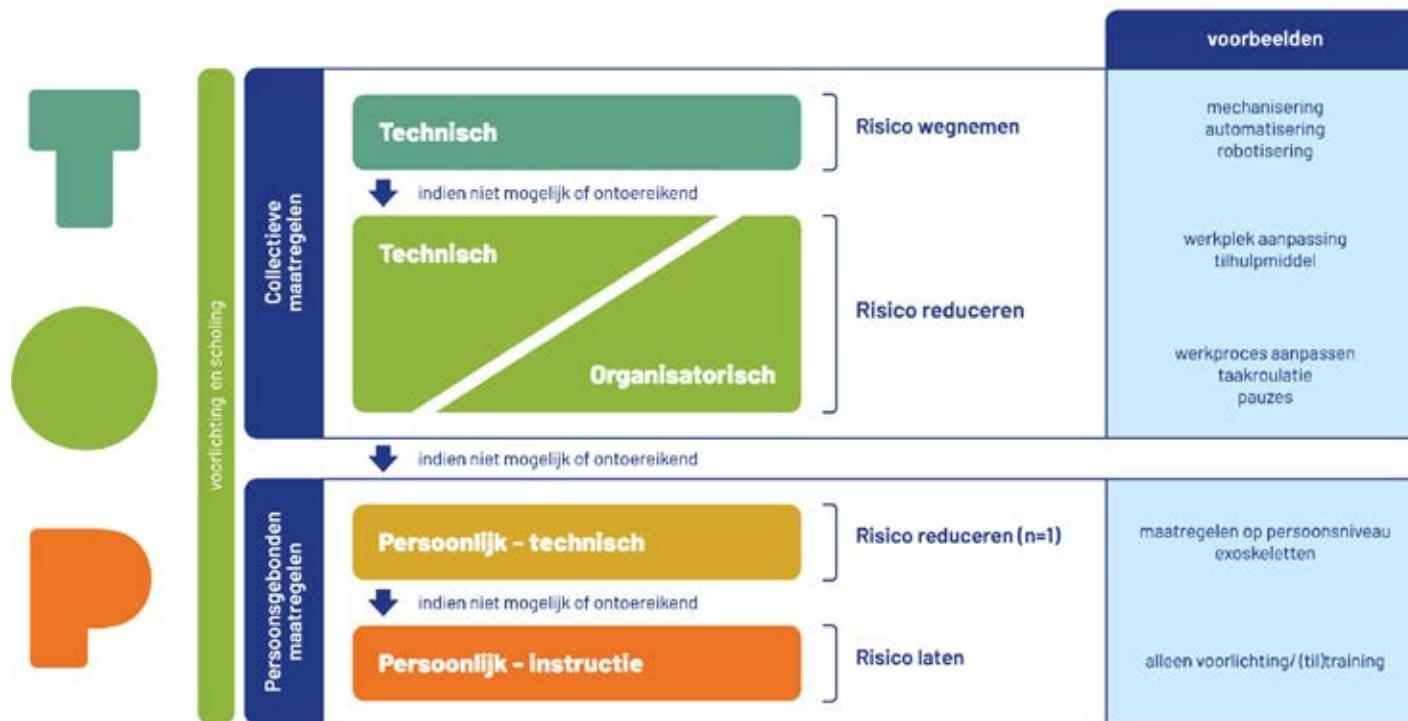
Als herontwerp van het product of proces om zwaardere en minder zware arbeid te maken.

een arbocatalogus met de mogelijkheden in een sector met betrekking tot de arbeid.

Maatregelen zoals voorbereidingen zijn effectief in het verminderen van risico's. De belangrijkste maatregelen zijn:

• voorlichting en opleiding  
• technische maatregelen  
• organisatorische maatregelen  
• personengebonden maatregelen  
• persoonlijke voorbereiding  
• persoonlijke voorbereiding en instructie

### TOP-strategie



© 2020 TNO

Personengebonden maatregelen). Dit is de vertaling van de arbeidshygiënische strategie voor fysieke belasting en geeft de volgorde aan waarin naar oplossingen gezocht moet worden. Maatregelen die de oorzaak van de overbelasting wegnemen (bronaanpak) hebben de voorkeur. In onderzoek is gebleken dat in de praktijk blijken vooral de volgende maatregelen

app [BewustBelast](#), de test [HoeTopwerkJij?](#) of het instrument [Beter Achter je Schermen \(BAS\)](#) voor risicobeoordeling bij beeldschermwerk.

Als passende maatregelen vastgesteld zijn moeten deze worden ingevoerd. Raadpleeg daarvoor, en ook voor het