

Preventie van rugklachten is een belangrijk aandachtspunt in de bouwsector. Daarom werden er verschillende tools voor ontwikkeld.

- De brochure «**Preventie van rugklachten in de bouwsector**» in de collectie «**Musculo-skeletale aandoeningen**», behandelt deze problematiek in detail. Dit document vermeldt de belangrijkste risicofactoren en probeert deze te verklaren, op basis van de anatomische en fysiologische karakteristieken van de wervelkolom en de belasting van het beroep. Het preventieve aspect wordt belicht door het accent te leggen op vier componenten : de ergonomische aanpassing van de werkpost, rugbesparende houdingen, het belang van evenwichtige fysieke activiteit en omgaan met stress. Dit document is bestemd voor zowel het kader (meester, ploegbaas, ingenieurs, architecten,...) als voor preventiedeskundigen die op zoek zijn naar extra kennis over de problematiek van rugklachten of argumenten zoeken om hun gesprekspartners te overtuigen hun rug of die van hun werknemers te beschermen. Er is ook een dvd verkrijgbaar die situaties van de brochure illustreert.
- Negen «**beroepsfiches**» worden eveneens aangeboden. Elke fiche is gericht op een beroep uit de bouwsector: **metselaars, werklui, bekisters, dakdekkers, betonvlechters, grondwerkers, kraanbestuurders en bestuurders van bouwmachines**. Elke fiche bestaat uit ongeveer 12 kleurenpagina's met illustraties van arbeidsomstandigheden op het terrein en is vooral bestemd voor arbeiders. Ze behandelt de analyse van risicosituaties voor de rug: men vindt er tilbewegingen en voorover hellende houdingen of draaibewegingen als risicofactoren die aanwezig zijn bij de meeste van de geanalyseerde beroepen. De verklaring van deze verschillende risico's wordt ondersteund door schetsen van de ruggengraat. De doelstelling is de lezer bewust te maken van de bestaande risico's in zijn dagelijkse praktijk. De fiche snijdt preventieve aspecten aan door ergonomische oplossingen te suggereren, zoals het aanpassen van de stockeerhoogte van lasten, het gebruik van verhogingen of tilhulpmiddelen. De praktijk van rugbeschermende bewegingen en houdingen is uitvoerig beschreven door «in situ» foto's. Enkele voorbeelden van stretchoefeningen gerealiseerd op het terrein worden voorgesteld.

Deze tools zijn gratis beschikbaar en kunnen besteld worden bij de Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg:

- per telefoon via 02 233 42 11 of per fax via 02 233 42 36
- per brief aan de Cel Publicaties van de FOD, Ernest Blerotstraat, 1, 1070 Brussel.
- per e-mail: publicaties@werk.belgie.be
- of downloadbaar via de website van de FOD <http://www.werk.belgie.be/> thema «Welzijn op het werk» > «Arbeidsorganisatie» > «Publicaties» (rechts op de pagina)



FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
Ernest Blerotstraat 1 - 1070 Brussel
www.werk.belgie.be



Dit document kwam tot stand
met de steun van de Europese Unie
Europees Sociaal Fonds