

Succesvolle toepassing van PRODUCTERGONOMIE

Productergonomie is het zo gebruiksvriendelijk mogelijk vormgeven van een product, zodat de gebruiker het product veilig en comfortabel kan gebruiken en bedienen. Hoewel producten zorgvuldig ontworpen worden, zien arbeidsdeskundigen met enige regelmaat dat ze niet goed gebruikt worden of dat een product niet veilig en comfortabel gebruikt kán worden door bijvoorbeeld mensen met een functionele beperking. Hierdoor verergeren bestaande klachten of ontstaan nieuwe klachten met soms uitval als gevolg.

TEKST | Linda ten Katen en Janna Kootstra *

Het juiste productadvies en de juiste ondersteuning tijdens de ingebruikname van een product zorgen ervoor dat klachten afnemen en uitval voorkomen wordt. Twee casussen laten zien wat het belang is van een goed advies dat gevolgd wordt door gedegen ondersteuning voor een succesvolle toepassing van ergonomische producten.

(Her)kennen belastende werkzaamheden

Een goed productadvies begint met luisteren en analyseren. In een gesprek wordt al veel duidelijk. Een taak-handelingsanalyse is echter een belangrijke aanvulling omdat dan daadwerkelijk zichtbaar wordt in welke houding gewerkt wordt en hoe bepaalde producten ingezet worden. Er wordt onder andere gelet op factoren zoals werkhouding, statische belasting, rug- en armbelasting, til-, duw- en trekkrachten en inactiviteit. Zo wordt de situatie volledig in kaart gebracht en kan er toegewerkt worden naar een duurzame oplossing. Het belang van een werkplekanalyse blijkt uit de eerste casus.

Casus 1 Anna's rugprobleem

Anna (35) heeft een administratieve functie en heeft zich negen maanden geleden voor het eerst ziek gemeld vanwege rugklachten. Ze heeft een contract van 28 uur, maar werkt momenteel twee ochtenden op therapeutische basis. Vanwege de ernst van de klach-

ten lukt het Anna niet om de uren uit te bouwen. Een ochtend werken zorgt al voor een behoorlijke toename van haar klachten. Op advies van de huisarts en de bedrijfsarts is Anna gestart met een revalidatietraject voor chronische aspecifieke rugklachten. Onder begeleiding bouwt Anna haar belastbaarheid op met de graded activity-methode en de activiteitenweger: een methode waarmee Anna zelfstandig haar belasting en belastbaarheid leert herkennen en reguleren.

De arbeidsdeskundige heeft een werkplekanalyse geadviseerd, omdat dit niet eerder is uitgevoerd en ervan uitgegaan werd dat haar rugklachten voortkomen uit een foutieve

tilhandeling. Uit de werkplekanalyse blijkt dat Anna veel beeldschermwerk doet en regelmatig overleg heeft. Ze heeft een te actieve zithouding, maar ervaart tijdens het werken niet veel klachten. Anna is erg gehecht aan haar bureaustoel, toetsenbord en muis: deze vindt ze prettig in gebruik.

Geconstateerde (over)belasting

1. Anna zit keurig rechtop in de stoel, maar ze maakt nauwelijks gebruik van de rugleuning. Ook gebruikt ze geen armliggers. Het is zwaar om de rechte houding vol te houden als je geen ondersteuning krijgt. Daardoor zit Anna na verloop van tijd voorovergebogen achter haar bureau →



- en wordt haar rug statisch belast.
2. Bij het toetsenbord- en muisgebruik worden Anna's armen onvoldoende ondersteund en is er sprake van grote reikafstanden met haar rechterarm. Hierdoor worden haar nek en schouders overbelast.
 3. Bij het zitten tegen de rugleuning ervaart Anna een scherpe, stekende pijn met uitstraling naar haar been.
 4. Op een doorsnee werkdag zit Anna gemiddeld 8 uren. In haar vrije tijd brengt ze 85% van haar tijd zittend door. In totaal komt dit neer op 11 uren zitten per dag. Ze probeert wekelijks te wandelen en te sporten maar in de praktijk lukt dit niet altijd. Deze inactiviteit is niet gezond.

Productadvies

- Een passende bureaustoel met een kantelmechaniek en rughoekverstelling voorzien van een ergoshape rugleuning. Deze vormt zich volledig naar de rug en zorgt ervoor dat Anna zonder klachten tegen de rugleuning aanzit en zonder houdingsverval achter haar bureau kan zitten. Ook de gepolsterde armliggers zorgen ervoor dat Anna rechtop zit.
- Een zit-stabureau, zodat Anna zelf kan bepalen wanneer ze staand en zittend werken afwisselt. Tijdens het staan is de belasting van de rug lager dan tijdens het zitten. Daarnaast wordt met een zit-stabureau de zitduur beperkt.
- Een centrische muis (rollermouse) moedigt aan om recht te gaan zitten en helpt zo bij het aannemen van een goede houding.

Casus 2 Peters overbelaste schouder

Peter (55) typeert zichzelf als een doorzetter en harde werker. Desondanks wordt hij in zijn werkzaamheden beperkt door veel pijn in zijn rechterschouder. De pijn beperkt hem niet alleen in zijn werkzaamheden op het

Gedrags- veranderingen gaan niet vanzelf

werk, maar ook thuis. Alledaagse activiteiten zoals boodschappen doen gaan moeizaam. Peter is, ondanks het feit dat hij zijn werk niet naar tevredenheid uit kan voeren, nog volledig aan het werk.

De werkzaamheden

Peter heeft een afwisselende baan. Naast het beeldschermwerk, werkt hij in een laboratorium waar zijn belangrijkste taken pipeteren en mengen zijn. Het mengen vindt plaats achter een zuurkast. Eindproducten plaatst hij op een verhoogde plank, waardoor hij moet heffen en reiken. De laboratoriumwerkzaamheden worden vanwege Peters klachten overgenomen door zijn collega's. Hij mist de afwisseling die het laboratoriumwerk hem gaf en wil graag een oplossing vinden voor zijn klachten.

Geconstateerde (over)belasting

1. Een gebogen werkhouding, waardoor de rug overbelast wordt.
2. Grote reikafstanden en statische werkzaamheden, waardoor de nek en schouders overbelast worden.

3. Repeterende werkzaamheden, zoals reiken en heffen.

Productadvies

De Skelex, een exoskelet voor dynamische ondersteuning van de rug en bovenarmen, is een goede oplossing ter vermindering van de statische (over)belasting van Peters rug, schouders en armen. De Skelex ondersteunt hem tevens bij het behouden van een goede werkhouding.

De producten in de praktijk

Het blijkt dat Anna nauwelijks gebruik maakt van haar zit-stabureau. De centrische muis ervaart zij als ongemakkelijk. De stoel zit prettig, maar na enige tijd blijkt dat ze de stoel niet optimaal gebruikt. Positief resultaat blijft dan ook uit. Ook bij Peter gaat het in de praktijk anders dan verwacht. Hij probeert de Skelex uit, maar is bang dat deze zijn schouder nog meer belast. Daarom draagt hij de Skelex nooit. Hij vindt het exoskelet niet handig in gebruik en hij vindt het niet prettig dat zijn collega's hem Robocob noemen. Peter krijgt vanuit zijn team niet de ondersteuning die hij nodig heeft en ook bij hem blijft een positief resultaat uit.

Gedragsverandering gaat niet vanzelf

Als je jarenlang je werk vanuit een bepaalde houding doet, is het niet eenvoudig om verandering door te voeren. Aan de hand van het model 'Doen en blijven doen' (Burgt &



Links: een te hoog bureau, licht voorovergebogen, muis en toetsenbord ver weg.

Rechts: dezelfde persoon in de juiste houding. Stoel met gepolsterde armliggers en rugleuning.

Verhulst, 2009) verken ik waarom de gedragsverandering van Anna en Peter niet succesvol is. Dit model geeft tevens richting aan de te nemen interventies.

Waarom veranderen?

Anna staat open voor het oplossen van haar klachten, maar ze begrijpt niet hoe ze dat kan bewerkstelligen. Ze wil wel veranderen als dit ertoe leidt dat haar klachten verdwijnen, maar ze is onvoldoende voorgelicht over de positieve effecten van de gedragsverandering en daardoor onvoldoende gemotiveerd. Anna denkt dat actief zitten inhoudt dat je los van de rugleuning zit en dat gesteund zitten luiheid is. Ook stelt ze dat ze zich alleen goed kan concentreren als ze zit. Bovendien sport ze dus ze denkt dat ze überhaupt niet hoeft te staan overdag. In deze casus is het dus van belang dat Anna begrijpt waarom de gedragsverandering essentieel is voor herstel. Het is noodzakelijk dat 'het waarom' uitgelegd wordt.

Onvoldoende steun

Voor Peter geldt dat hij niet volledig openstaat voor advies: hij wil gewoon aan het werk kunnen. Omdat hij de Skelex slechts kort heeft gedragen, ervaart hij de meerwaarde van het exoskelet niet. Hij is (onnodig) bang voor de mogelijke pijn die het gebruik van de Skelex hem oplevert. Daarnaast geven zijn collega's hem onvoldoende support. Toch wil hij graag van zijn klachten

“ Voor een succesvol resultaat is goede begeleiding noodzakelijk

af en blijft hij zoeken naar een oplossing. Voor Peter geldt dat het essentieel is dat alle stappen van het gedragsmodel doorlopen worden.

Goed gebruik van de producten

Om Anna inzicht te geven in haar werkhouding zijn er foto's van haar genomen terwijl ze achter haar bureau aan het werk is. Zo kan ze zien wat haar houding is en wordt ze zich bewust van de risico's van haar voorovergebogen houding. Anna ziet op de foto's dat haar 'actieve' houding niet actief en gezond is, maar juist belastend voor haar rug, nek en schouders. Ook beseft Anna na gesprekken wat de gevolgen van inactiviteit voor haar gezondheid zijn (Ekelund, 2018; Ploeg, 2012; Hamilton, 2008). Met uitleg over de juiste balans tussen zittend en staand werken en aan de hand van gesprekstechnieken, zoals motivationale interviewing (Rollnick, 2009) bespreken we met Anna hoe de ergonomische oplossingen haar kunnen helpen bij het herstel. Anna besluit zelf dat ze de producten opnieuw gaat gebruiken, maar dan op de

juiste manier. Het resultaat mag er zijn: de geadviseerde producten worden naar volle tevredenheid gebruikt en de klachten zijn onder controle, niet alleen op het werk maar ook thuis.

Gedragsverandering

Om ervoor te zorgen dat het hele team Peter ondersteunt en iedereen openstaat voor de gedragsverandering, wordt er een workshop 'Gezond werken' georganiseerd. De voordelen van de Skelex worden in beeld gebracht. Het wordt duidelijk dat bij gebruik van het exoskelet de armen beter ondersteund worden en de rugbelasting afneemt. Peter krijgt individueel uitleg en weet nu dat de Skelex zijn schouder niet overbelast. Samen besluiten de collega's het exoskelet een periode op proef in te zetten bij de zuurkast. Na enkele weken ervaren Peter en zijn collega's de positieve effecten van de ondersteuning die de Skelex biedt en wordt deze standaard ingezet bij laboratoriumwerkzaamheden.

Samenspel mens en omgeving

Uit deze casussen blijkt dat productergonomie een belangrijke rol speelt bij duurzame inzetbaarheid. Het is essentieel dat producten op de juiste manier ingezet worden. Voor een succesvol resultaat is goede begeleiding noodzakelijk, niet alleen van de persoon in kwestie, maar ook van collega's. Soms moet het hele bedrijf meegenomen worden in het traject van gedragsverandering. Maar als de gedragsverandering eenmaal bewerkstelligd is, zijn de resultaten zeer positief. ←



Een exoskelet ondersteunt de armen en zorgt voor mindere rugbelasting.

* Linda ten Katen (ergonomisch adviseur) en Janna Kootstra (communicatie) werken bij Health2Work.