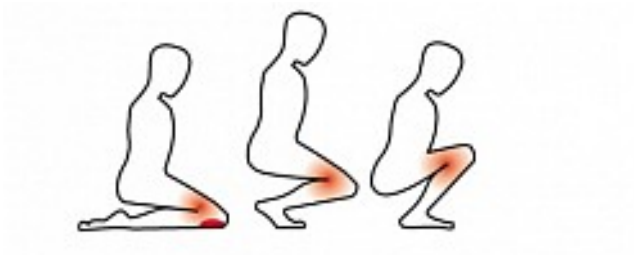




KNIELEND WERK

Vaak of gedurende langere tijd kruipen, knielen en hurken kan tot gezondheidsklachten leiden van benen of rug. Bij hurken ontbreekt het aan een stabiele houding, waardoor veel spierkracht nodig is om in de juiste werkhouding te blijven. Bij knielen staan de gewrichtsbanden in de knie langdurig onder spanning of ontstaat irritatie op drukpunten. Bovendien kan bij knielen en hurken de bloeddoorstroming in de onderbenen worden belemmerd.



Wat is de gewenste situatie?

- Werken op de knieën, kruipen en hurken veroorzaakt geen gezondheidsklachten.



Maatregelen

- Realiseer, indien, mogelijk, bij voorkeur teelt op hoogte, waardoor laag werken voorkomen wordt.
- Beperk hurken en knielen, beperk kruipen steeds tot een beperkt aantal meters onder het motto: "de beste houding is de volgende".
- Zorg bij substantieel knielend werk voor voldoende medewerkers en zorg voor taakrotatie, waardoor de duur van de taak beperkt kan worden.
- Ondersteun bij handelingen onder kniehoogte, waar mogelijk, de werkhouding met zithulpmiddelen.
- Gebruik kruipmiddelen, knie- en beenbescherming.
- Geef voorlichting over de noodzaak van houdingsvariatie. Sta regelmatig op om de knie tijdig te ontlasten.



Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Wissel de werkzaamheden af.
- Wissel de werkhoudingen af.
- Neem regelmatig micropauzes ofwel sta regelmatig op om de knie tijdig te ontlasten.
- Maak gebruik van hulpmiddelen, zoals zithulpmiddelen, kruipmiddelen of kniebeschermers.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- De meest effectieve manier van ontlasten is een bronaanpak met een teelt op hoogte.
- Mechaniseer de werkzaamheden of zoek naar werkhoudingen die geknield werken voorkomen.



Foto: Kruipen of knielen: belast de knieën, vaak ook de rug



Foto's: Advies bij langdurig kruipen of knielen: mechaniseer of gebruik zit(hulp)middelen om knielen te voorkomen, bijv gewasstoeltje of portaaltrekker met zitjes

Bij werkhoudingen wordt onderscheid gemaakt in dynamische en statische houdingen. Er is sprake van een statische werkhouding als een lichaamsdeel 4 seconden of langer eenzelfde houding aanneemt. Het langdurig (statisch) aannemen van een verkeerde houding is doorgaans risicovoller dan bij dynamische werk, waarbij het lichaam zich tussentijds kan herstellen.

- Zorg dan voor voldoende capaciteit om het knielend werk over meer c.q. veel mensen te verdelen. De taakrotatie, het gebruik van werkmiddelen (zithulpmiddelen) en persoonlijke beschermingsmiddelen moeten optimaal zijn.
- Varieer regelmatig van houding. Hanteer het motto: "de beste houding is de volgende houding". De medewerkers moeten de variaties in houding kennen.
- Regel beleidsmatig de organisatie van personeel, middelen, instructie en het toezicht op het toepassen van alle maatregelen.



OPLEIDING EN INSTRUCTIE

Langdurig knielen kan in de knie spanning geven op de inwendige kniebanden en uitwendige druk/ irritatie buiten het gewricht.

- Geef praktijkinstructie over taakroulatie. Laat medewerkers bijvoorbeeld zelf fust halen
- Geef praktijkinstructie over houdingsvariatie. Hierbij kan men denken aan de volgende houdingen.
 - Werk in een half geknielde houding (met één voet en één knie op de grond), waar links en rechts afgewisseld kunnen worden. Benen en rug kunnen nog verder ontlast worden door het gebruik van een zithulpmiddel bijv. een gewasstoeltje.
 - De knielende houdingen kunnen afgewisseld worden met de volgende staande houding. Buk vanuit stand op een goede wijze. Een goede lichaamshouding bestaat uit buigen in heupen en knieën, al dan niet met het bovenlichaam afgesteund op de bovenbenen. Ook overstrekte knieën worden op deze wijze voorkomen.





Foto's: werk halfgekniel op links afgewisseld met halfgekniel op rechts en varieer dit met werken vanuit stand waarbij het gewicht van het bovenlichaam afgesteund wordt op de knieën.

- Bespreek het belang van goede kleding. Goede kleding zorgt ervoor dat het lichaam (bijvoorbeeld de rug, de schouders en de armen) niet afkoelt.

PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Zorg voor de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen:
 - **Kruipmiddelen, Kniebeschermers**, afhankelijk van weer en bodemgesteldheid. Denk aan goede middelen als kniebeschermers met extra draagvlak en aanbinden zonder beknelling, aan knielappen in werkbreek, kruipbreek of beenbeschermers.
 - Langer, ademend hemd of shirt
 - Goede regenkleding, die soepel zit. En "chaps", die de benen bij knielen beschermen tegen nattigheid en viezigheid.

WAT U VERDER NOG MOET WETEN

Een gangbare visie op het risico bij regelmatig en langdurig knielen is: "meer dan 60 minuten per werkdag knielen geeft (na een jaar) een verhoogd risico op artrose/ slijtage van de knie". Ter illustratie onderstaande linken.

- Folder van de inspectie SZW – **Fysieke belasting in de bouw**
- **Achtergrond document over het 6 stappenplan van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten – met een casus over knieklachten**