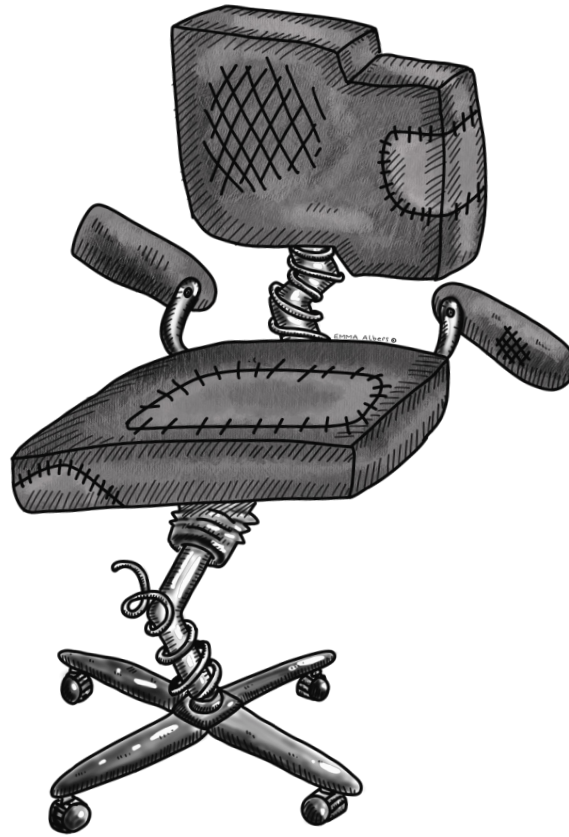




ECONOMISCH



Ergonomie

B

INTRODUCTIE

Met de komst van industriële processen groeide de belangstelling voor ergonomie op de werkvloer. Ergonomische gebruiksvoorwerpen zorgen voor meer efficiëntie op de werkplek. Ook voor de consumentenmarkt worden gebruiksvoorwerpen zodanig ontworpen dat het gebruik van het menselijk lichaam zo min mogelijk wordt belast. Comfort en gemak zijn bij het ontwerpen van gebruiksvoorwerpen een belangrijk uitgangspunt. Voorbeelden van deze comfortabele en gemakkelijke voorwerpen zijn de computer en de stoel. In de loop der eeuwen zijn we door dit gemak minder actief geworden en meer

gaan zitten. Een stoel kan nog zo mooi zijn, en de ene stoel kan net iets meer relaxed zitten dan de ander, gezond is het niet. Stoelen deugen gewoon niet. Als je bedenkt dat de gemiddelde mens 14 uur per dag zittend, hangend of slapend in een stoel doorbrengt, dan moet dit wel van invloed op de gezondheid zijn. Langdurig zitten en het gemak van digitale middelen kunnen allerlei klachten, zoals milde schouderklachten tot depressiviteit, veroorzaken. Naarmate men ouder wordt, kunnen hier klachten als hart- en vaatziekten, hernia, obesitas, diabetes, orthopedische problemen en oogklachten bijkomen.

Als je jong bent herstelt je lichaam redelijk snel, maar met het toenemen van de leeftijd kunnen de klachten langer aanwezig blijven en chronisch worden. Het beste zou zijn om het digitale gemak en de vier poten met zitting en leuning te vervangen door actievere manieren van werken. Maar zolang die mogelijkheid er niet is, is het van belang goed voor je eigen gezondheid en een goede ergonomische omgeving met voldoende pauzes te zorgen.

Hangen, zitten of liggen?

Zitten, sjouwen, tillen, staan en weer zitten. Op school, op je werk en thuis doe je voortdurend allerlei activiteiten waarbij jouw lichaam een belangrijke rol speelt. Heb jij je weleens afgevraagd hoe je rondsjouwt met allerlei apparatuur of gereedschap, hoe je zit, tilt of staat?

Zonder erbij na te denken belast je voortdurend je lichaam. Soms zijn er signalen dat je je lichaam hebt

overbelast, maar meestal worden deze signalen, zoals spierpijn, kramp of pijnlijke ogen genegeerd. Een goede ergonomische omgeving en houding kan invloed hebben op je eigen gezondheid voor nu en in de toekomst. Als je dit belangrijk vindt, is het goed om hier nu al bewust mee om te gaan.



OPDRACHT HANGEN, ZITTEN OF LIGGEN?

Om bewust te worden van ergonomie maak je de komende week foto's van voorwerpen die jij op school, in/op je werk en bij sport gebruikt. Het gaat natuurlijk niet alleen om het vastleggen van deze voorwerpen, maar ook om de wijze hoe jij hiermee omgaat. Voorwerpen waar je aan kunt denken zijn bijvoorbeeld je rugzak, je schoenen en de stoelen waarop je zit en waarvoor je die gebruikt. Een volle rugzak met smalle schouderbanden kan op een gegeven moment schouderklachten geven, sommige schoenen kunnen bij veel lopen pijnlijke voeten veroorzaken en een bureaustoel gebruik je vaak op een hele andere wijze dan een luie stoel voor de tv. Tijd voor onderzoek.

LEERDOELEN

- De student kan benoemen wat ergonomie in relatie tot werk betekent.
- De student kan benoemen hoe lichamelijke klachten worden voorkomen of worden verkleind door een goede ergonomie.
- De student kan, indien noodzakelijk, ergonomische verbeterpunten aangeven.

OPDRACHT 1 INDIVIDUEEL

Maak een fotoverslag van je werkplek op school/werk/thuis, waarin je de volgende vragen in beeld brengt:

- Hoe zit, til, buk en sjouw jij?
Laat je fotograferen als je aan het werk bent.
- Welke schoenen en kleding trek je aan als je gaat werken? Waar let je dan vooral op?
- Welke voorwerpen/gereedschappen gebruik je op je werk?
- Hoe zijn de lichtomstandigheden op je werk?
- Hoe is het klimaat (temperatuur) op je werk?
- Hoe zijn de geluidsomstandigheden op je werk?
- Hoe veilig zijn de voorwerpen en producten waarmee je werkt?
- Wat zijn 3 goede punten en 3 verbeterpunten voor jouw werkplek?

OPDRACHT 2 SUBGROEP

- Vergelijk jouw werkplek met de werkplekken van je medestudenten.
- Wat valt op?
- Zoek informatie over ergonomie en arbeid en maak een checklist van onveilige situaties die zich kunnen voordoen in jullie werkveld.

KLASSIKALE AFSLUITING

Bespreken van ergonomie op de werkplek: waar aan te denken en wat te doen bij onveilige situaties? Welke tops en tips heb je gehoord/gekregen?

BRONNEN

Meet Emma - Your Work Colleague of the Future: <https://www.youtube.com/watch?v=fL5SuzGkUPw>
The Future Office: https://www.youtube.com/watch?v=2fdr_l0pRD4

Eenvoudige oefening voor schouders en nek.

Quick 4-minute fix for Neck Hump: <https://www.youtube.com/watch?v=T43753AfaKY>

WERKBLAD ERGONOMIE OPDRACHT 2 SUBGROEP

Maak in onderstaande tabel een overzicht van minimaal 4 werkhoudingen die bij jou veel voorkomen. Geef ook aan welke lichaamsdelen daarbij worden belast en benoem eventuele klachten. Doe dit aan de hand van je eigen ervaringen.

(WERK)HOUDING	LICHAMELIJKE BELASTING	LICHAMELIJKE KLACHTEN (INDIEN VAN TOEPASSING)

1. Benoem goede punten van je houding:

2. Benoem verbeterpunten van je houding (indien van toepassing):

3. Maak een checklist van onveilige situaties die zich kunnen voordoen bij jou op de werkplek en hoe hierbij te handelen: