



“Werk met plezier én met aandacht voor je lichaam”

ALS DAKDEKKER VRAAG JE VEEL VAN JE LICHAAM. DIE FYSIEKE BELASTING BRENGT RISICO'S MET ZICH MEE. BIJ GARDIEN-BEDRIJFSFYSIOTHERAPIE DOEN ZE ONDERZOEK NAAR HOE DE RISICO'S VERMINDERD KUNNEN WORDEN. **“GEEF AANDACHT AAN HÓE JE WERKT, DAN KAN JE ERVOOR ZORGEN DAT JE GEEN LICHAAMELIJKE KLACHTEN ONTWIKKELT.”**

“Het is zonde als je als dakdekker je vak niet kunt blijven doen omdat je chronische klachten hebt gekregen”, zegt Casper Overhaus, bedrijfsfysiotherapeut bij Gardien Bedrijfsfysiotherapie. “Om uit te zoeken hoe dakdekkers lichamelijke klachten kunnen voorkómen, doen wij een onderzoek in opdracht van Sociaal Fonds Hellende Daken.”

Zere schouders, armen en handen

Dakdekkers hebben een fysiek uitdagend beroep, waarbij ze vaak ver moeten reiken om ergens bij te kunnen en kracht moeten zetten met hun armen en handen. Bijvoorbeeld als rietdekkers de schroefdraden vastzetten met een zakkentrekker, of als leidekkers de leistenen op maat maken en aanbrengen op het dak. Casper: “Door dat soort repeterende handelingen krijgen dakdekkers vaak klachten aan schouders, armen, handen en rug. En omdat ze op het dak langdurig staan en steunen op hun knieën, ontstaan er ook vaak been- en knieklachten. Als je de fysieke belasting beheerst, kan je veel problemen voorkomen.”

Onderzoek op de werkplek

“Om een goed beeld te krijgen van de werkzaamheden en de fysieke belasting die daarmee gepaard gaat, bezoeken wij de

werkplek van pannendeckers, rietdekkers en leidekkers”, legt Casper uit. “We praten met de medewerkers over hun vak en kijken mee als ze aan het werk zijn. Daarnaast voeren we metingen uit. Zo zien we waar de risico's liggen. We zien vooral dat dakdekkers veel werken in belastende werkhoudingen van de schouders, armen en rug, en met handen en armen langdurig dezelfde bewegingen herhalen.”

Werk aanpassen

“Om de signaleerde knelpunten uit het onderzoek op te lossen, hanteren we de TOP-aanpak”, zegt Casper. “Er zijn Technische, Organisatorische en Persoonlijke oplossingen te bedenken. Om met de T te beginnen: je kan het werk lichter maken met technische hulpmiddelen. Dat gebeurt steeds meer. Ga maar na: vroeger droegen dakdekkers de materialen altijd zelf naar het dak met een ladder, nu worden de materialen vaak naar boven gebracht met een lift of een telescoopklader. Bij veel projecten wordt nu met een steiger gewerkt: dat werkt natuurlijk prettiger dan met een ladder, en je hoeft niet steeds je ladder te verplaatsen.” Maar ondanks de moderne hulpmiddelen blijft het een ambacht waarbij je veel met de hand doet. Casper: “De O van TOP beduidt dat je kan kijken of je binnen het bedrijf het werk anders



kan organiseren: moeten werknemers langdurig bepaalde taken doen of kan je voor afwisseling zorgen, hoeveel pauzes zijn er?"

Blijf dichtbij

"De P tot slot: kan je persoonlijke aanpassingen doen aan hoe je als de dakdekker de handelingen uitvoert?", vervolgt Casper. "Een eerste tip aan dakdekkers is: werk zo veel mogelijk dicht bij je lichaam. Probeer niet met je armen ver te reiken. Zo voorkom je arm- en schouderklachten. Verplaats je trap of je dakstoeltje steeds, zodat je overal goed bij kan."

Dertig seconden pauze

Om bij bepaalde hoeken of delen van een dak te komen, moet je vaak werken in een belastende houding. Casper: "Kan het niet anders en moet je in een ongemakkelijke houding werken, blijf dan niet te lang in die houding, maar hou regelmatig korte onderbrekingen. Die hoeven niet lang te duren, dertig seconden is al genoeg. Neem even een andere houding aan en rek en strek. Het probleem bij belastende houdingen is dat je spieren continu aangespannen worden, waardoor de doorbloeding minder wordt en afvalstoffen slechter worden afgevoerd. Door tijdig van houding te veranderen en te bewegen,

komt de doorbloeding weer op gang. Doe dat voordat je lichaam pijn begint te doen."

Rechte polsen

"Een andere tip: werk zoveel mogelijk met rechte polsen. Voorkom dat je kracht moet zetten met een gebogen pols. Want als je kracht zet met je pols gebogen, heb je meer kans op polsklachten en klachten aan de pezen in je vingers en je onderarmen. Klachten als een carpaaltunnelsyndroom, tennisarm of golfers-elleboog kunnen zo ontstaan. Kortom: doe het werk in neutrale houdingen die zo min mogelijk belastend zijn, en let erop dat je tijdens het werk korte onderbrekingen inlast, dus kleine herstelmomenten buiten de reguliere pauzes om."

Aandacht voor je lichaam

"Voorkomen is beter dan genezen", benadrukt Casper. "Of je nu al jaren in het vak zit of net begint, voor iedereen loont het om gezond te werken. Dat betekent: werk niet alleen veilig en met inzet en plezier, maar werk ook altijd met aandacht voor je lichaam. Voorkom dat je lichamelijke klachten krijgt door fysieke overbelasting. Als je gezond werkt, hou je naast je werk energie over voor de andere dingen in het leven, en kan je je vak blijven uitoefenen tot aan je pensioen." ●

"Er zijn technische, organisatorische en persoonlijke oplossingen te bedenken"