

TILLEN EN DRAGEN

Bij het tillen wordt een last met de handen beetgepakt en vervolgens zonder hulpmiddelen verplaatst. Bij het dragen wordt een last met de handen vastgehouden en zonder hulpmiddelen in horizontale richting verplaatst.

Lage rugklachten kunnen het gevolg zijn van te zwaar tillen en dragen.



Factoren die - behalve het gewicht van de last zelf - bij het tillen een rol spelen zijn behalve het gewicht van de last:

- de beginpositie;
- tilafstand;
- de tilfrequentie;
- de horizontale reikafstand naar het te tillen object;
- de tilhoogte: hoog (boven schouderhoogte) of laag (onder kniehoogte);
- tilhouding (tillen met een gedraaide rug naar opzij of naar achteren);
- voorwerpen tillen die niet goed kunnen worden vastgepakt (slechte grip).

Daarnaast spelen ook verschillen in belastbaarheid van mensen een rol, evenals leeftijd en conditie.

Het risico op klachten aan het bewegingsapparaat heeft een sterk verband met de aanzetkracht. Vooral het snel in beweging willen krijgen van een gewicht of het snel willen overwinnen van een weerstand (bijvoorbeeld stoppen) is belastend.

Norm Arbeidsinspectie

In Nederland zijn geen wettelijke normen vastgesteld op het gebied van fysieke belasting. In de regelgeving wordt in de arbo-beleidsregels verwezen naar verschillende methodieken of NEN-normen. De Arbeidsinspectie heeft voor haar handhavingsbeleid eigen limieten opgesteld. Deze limieten (geen stringente wetgeving!) zijn:

- het tillen van voorwerpen met een gewicht > 25 kg;
- regelmatig (>7x/min) tillen van > 4 kg;
- regelmatig (> 4x/min) tillen van > 10 kg;
- het tillen van voorwerpen (> 4 kg) boven schouders;
- het tillen met een gedraaide rug (> 45°);
- het regelmatig dragen van lasten > 10 kg (verzwarende omstandigheid is trappenlopen).

De Arbeidsinspectie maakt daarnaast gebruik van de [NIOSH meetmethode tillen](#) [1].

Links

[1] <http://bioscoop.dearbocatalogus.nl/node/316>