ARBO regels voor het tillen en dragen

Verantwoord tillen vermindert kans op rugklachten

**Werknemers die elke dag voorwerpen tillen of dragen, hebben een grote kans op (blijvende) rugklachten. Het is daarom belangrijk om deze vorm van fysieke belasting zo veel mogelijk te beperken of in elk geval uit te voeren op een verantwoorde manier. Werkgevers zijn verplicht om maatregelen te treffen zodat werknemers veilig kunnen tillen en dragen.**

**Rugklachten door tillen**

In veel beroepen wordt dagelijks getild. Bijvoorbeeld door magazijnmedewerkers, orderpickers en vrachtwagenchauffeurs, maar ook door verzorgend of verplegend personeel. Tillen is erg belastend voor het lichaam, zeker als het vaak gedaan wordt. Bij het tillen van zware voorwerpen bestaat de kans op beschadiging van de rugspieren, de bindweefselbanden rond de wervelkolom of de tussenwervelschijven.

Hoe zwaarder men tilt, hoe groter de kans op beschadiging. Maar ook het tillen van lichte voorwerpen kan tot schade leiden, bijvoorbeeld door een verkeerde houding of door te vaak achter elkaar te tillen. Het is met name het gewicht van de romp die de belasting vormt bij het tillen van lichte voorwerpen.

Wie eenmaal rugklachten heeft opgelopen, komt er nog maar moeilijk vanaf, waardoor de kans op terugkeer in het aanvankelijke beroep vaak minimaal is. Rugklachten zijn niet voor niets de meest voorkomende oorzaak van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

**Normen voor tillen en dragen**

De Arbowet kent geen specifieke eisen over hoeveel een werknemer mag tillen. De last mag echter geen gevaar opleveren voor de veiligheid en of de gezondheid van de werknemer ([Arbobesluit 5.2](http://www.arboportaal.nl/types/externe-linken/Arbobesluit-5.2.html)). Tillen en dragen moet in de [risico-inventarisatie en -evaluatie](http://www.arboportaal.nl/types/externe-linken/rie.html) opgenomen zijn en afhankelijk van het risico bestreden worden via een plan van aanpak. In een toelichting op het Arbobesluit wordt verwezen naar de [NIOSH-methode](http://www.arboportaal.nl/types/externe-linken/NIOSH-methode.html) die kan worden gebruikt om te berekenen wat het maximale tilgewicht is onder bepaalde omstandigheden (zie hieronder).

**NIOSH-methode**

Om tilhandelingen te beoordelen zijn er verschillende methodes ontwikkeld. Een van de meest gebruikte is de NIOSH-methode, die niet alleen kijkt naar het gewicht van het voorwerp, maar ook naar de omstandigheden waaronder het wordt verplaatst. Zoals de frequentie, de afstand van de verplaatsing, de hoogte tot de vloer en de draaiing van het lichaam. Op basis van deze gegevens berekent de NIOSH-methode het aanbevolen gewicht. Maximaal is dat 23 kg, maar dat geldt dan voor een ideale tilsituatie.

De [Inspectie SZW](http://www.arboportaal.nl/types/externe-linken/inspectie-szw---onderwerpen.html) hanteert deze methode als beoordelingsmethode van tilhandelingen.

**Tillen in de bouw**

Werkgevers- en werknemersorganisaties in de bouw hebben met elkaar afgesproken dat de NIOSH-methode als beoordelingsmethode geldt voor gezond werken. Dit is vastgelegd in een zogenoemd A-blad, dat door [Arbouw](http://www.arboportaal.nl/types/externe-linken/Arbouw.html) wordt uitgegeven en spreekt over ‘de maximale arbouwlimiet’. Verder meldt het A-blad dat goederen zwaarder dan 50 kg niet handmatig verplaatst mogen worden, ook niet met meerdere werknemers.

**Aandachtspunten tillen en dragen**

Werkgevers kunnen veel maatregelen treffen om veiliger te tillen en te dragen:

* laat werknemers niet onnodig tillen - gebruik zo veel mogelijk hulpmiddelen, zoals heftrucks, laadkleppen plus karren en steekwagens met een hefinrichting;
* verkort de loopafstanden tussen de locaties door de logistiek aan te passen;
* zorg ervoor dat er geen obstakels in de weg staan;
* laat tilwerk afwisselen met andere taken;
* geef bepaalde objecten handvatten, zodat in ieder geval de grip verbetert;
* plaats bij zware objecten de handvatten het liefst op heuphoogte en zeker niet op vloerniveau; en
* laat werknemers werkhandschoenen gebruiken en schoenen met stroeve zolen en stalen neuzen - deze geven beter grip en beschermen de tenen als de last valt.

Ook werknemers zelf moeten goed op hun manier van tillen letten:

* til altijd met twee handen en zorg ervoor dat beide voeten op de vloer staan;
* sta recht voor het voorwerp – voorkom dat de rug moet draaien;
* sta dicht bij het voorwerp – voorkom dat de armen ver moeten reiken, hou de last zo veel mogelijk tegen de buik;
* betrek collega’s bij het tilwerk;
* til niet te veel tegelijk - het is verstandiger om twee keer te lopen;
* til zware lasten tussen knie- en schouderhoogte;
* neem genoeg pauze om vermoeidheid te voorkomen; en
* luister naar het eigen lichaam - forceer niets bij klachten