

## Rugklachten voorkomen beter dan betalen...

*Lage rugklachten kosten bedrijven veel geld. Een tamelijk onmenselijke stellingname want het ongemak van dit gezondheidsprobleem is niet in cijfers uit te drukken. Chronische pijn wensen we elkaar niet toe en de effecten op de algehele gezondheid zijn enorm. Maar tegelijkertijd veroorzaken **lage rugklachten** veel ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en door het gebruik van gezondheidszorg lopen de kosten snel op. Maar wat is lage rugpijn, wat kost het en met welke wetgeving krijgen bedrijven te maken? En het allerbelangrijkste, wat is er tegen te doen?*

### 60 tot 90% van de Nederlanders krijgt in zijn leven te maken met rugklachten

Lage rugpijn is met een jaarlijkse kostenpost van **4,4 miljard** een van de meest gemelde en dure aandoeningen in Nederland. Aspecifieke lage rugpijn komt met 90% van het totaal aan lage rugklachten het meest voor en 60 tot 90% van de Nederlanders krijgt hier in zijn leven mee te maken. Veroudering en letsel zijn aangetoonde veroorzakers, net zoals slijtage door overbelasting. Maar ondanks het feit dat tillen, buigen, draaien en lichaamstrillingen allemaal een rol spelen bij het overbelasten van de rug, is het meestal onbekend waar de pijn lichamelijk vandaan komt. Deze medische complexiteit ontstaat doordat verschillende lichamelijke structuren en factoren meespelen in het ontstaan van de klacht. Specifieke lage rugpijn daarentegen, 10% van het totaal, heeft concrete kenmerken en wordt verklaard door een lichamelijke afwijking. Voorbeelden hiervan zijn een fractuur, een tumor of een rughernia.

#### Belasting en belastbaarheid

Het **Academisch Medisch Centrum** (AMC) stelt dat de krachten op de rug en wat iemand lichamelijk en geestelijk aan kan in balans moeten zijn. De spierspanning kan fysiek te hoog worden bij repeterend gedrag, zoals steeds met een verkeerde houding tillen. Maar naast **gedragmatige factoren** spelen ook **psychosociale factoren** een rol bij het ontstaan van rugpijn. De Nederlandse Huisartsen Genootschap onderstreept in de **NHG-standaard**, de medische richtlijnen omtrent rugpijn, dat de psychische gesteldheid de spierspanning ook kan verhogen, waardoor er overbelasting van het fysieke systeem ontstaat. Het ingewikkelde hierbij is dat psychische factoren – bijvoorbeeld stress of depressie – zowel een oorzaak als gevolg van rugklachten kunnen zijn. Hoe de causaliteit ook verloopt, de impact is groot en de kans op ziekteverzuim neemt toe als de rugklachten chronisch worden.

#### Ziekteverzuim

In het algemeen beïnvloeden gezondheidsklachten de werkende mens op twee manieren; tijdens het uitvoeren van de werkzaamheden en het niet kunnen uitvoeren van de werkzaamheden. Vanzelfsprekend functioneren vitale en gelukkige mensen beter tijdens het werk; ze zijn creatiever,



energieker en productiever. Hoewel veel mensen met gezondheidsklachten toch doorwerken, ligt verzuim op de loer naarmate de klacht verergert. Het algemene ziekteverzuimpercentage (werkgerelateerd en niet-werkgerelateerd) in Nederland bedraagt **3,7%**, oftewel 37 van de 1000 werknemers werken niet door ziekte. Het werkgerelateerde ziekteverzuim verschilt per bedrijfstak, maar het verzuim is het hoogst in de horeca, het onderwijs en de bouw. **Langdurig verzuim** wordt het meest gerapporteerd in de logistiek en bouw. Hiervoor zijn verschillende verklaringen mogelijk zoals het type arbeidsbelasting, de gemiddelde leeftijd en contractvormen.

### **Verzuimkosten**

Ongeacht de reden, de kosten van ziekteverzuim lopen snel op. De Wet uitbreiding loondoorbetalingsplicht bij ziekte (**Wulbz**) stelt de werkgever verplicht zijn medewerker 70% van het loon door te betalen gedurende 104 weken ziekteverzuim. Voor werknemers die geen vaste werkgever hebben gelden andere doorbetalingsregelingen. En bovenop deze loondoorbetaling komen nog de kosten van vervangend personeel, re-integratie, arbodienstverleningskosten en hogere WGA-premies (de regeling Werkhervatting Gedeeltelijk Arbeidsongeschikten). Deze kosten kunnen zwaar op een bedrijf drukken.

### **Ziekteverzuim kost Industriële sector jaarlijks 1,4 miljard**

Ziekteverzuim is dus een niet te verwaarlozen kostenpost, maar uit onderzoek blijkt dat verzuimkosten verschillen per sector en beroepsgroep. Zo concludeerde TNO in een landelijke studie naar verzuimkosten dat de Zorg en Industrie met elk **1,4 miljard** de hoogste totale verzuimkosten maken. Beroepen in de logistiek kennen ook hoge gemiddelden in het aantal verzuimdagen (21 dagen) en verzuimkosten per verzuimer (4.153 euro). Het verzuim per geval is met 22 dagen het langst in de bouw en daardoor zijn de kosten hier per verzuimer het hoogst (5.000 euro). Hoewel sommige sectoren opvallen omdat hierin relatief veel mensen werken, komt het ook door het type werk. Volgens de Abvakabo FNV is het werk in de zorg geestelijk en fysiek zwaar en zorgverleners gaan gebukt onder hoge werkdruk door bezuinigingen. De fysieke overbelasting in de industrie, bouw en logistiek veroorzaakt hier het hoge verzuim. Het werk in de industrie bestaat grotendeels uit **fysieke en repeterende taken** als tillen, dragen, duwen, trekken, hand-armtaken en gebruik van trillend gereedschap.

### **Logistieke bedrijven betalen 4.153 euro per verzuimer**

### **Rugklachten als beroepsziekte**

Zorgwekkend is dat veel verzuimkosten gerelateerd zijn aan aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat. In het algemeen is rugpijn op griep en verkoudheid na, de belangrijkste reden om niet te kunnen werken en is daarmee de grootste fysieke werk-gerelateerde verzuimoor-

zaak. Zeker **30%** van de meldingen bij het Nederlands Centrum van Beroepsziekten zijn aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat. Bovendien is de kans op langdurige ziekte extra groot bij deze ziektemeldingen. Volgens het **Nederlands Centrum voor Beroepsziekten** resulteerde 37% ervan in langdurig verzuim van minstens een maand. 21% van de gevallen was zelfs meer dan drie maanden afwezig en 9% eindigde in arbeidsongeschiktheid.

De bouw, industrie en logistiek kampen met de **grootste problemen**. Hier zijn de meeste ziektemeldingen te wijten aan aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat. In die arbeidsomstandigheden is de belasting op het lichaam van dermate niveau dat er gesproken wordt over een beroepsziekte. RSI, een tenniselleboog en chronische aspecifieke lage rugklachten zijn de meest gemelde beroepsziekten in deze sectoren. Ook in de zorgsector vormt tillen en kracht zetten een groot risico voor het bewegingsapparaat.

#### De ernst van rugklachten:

- **15%** van jaarlijks gemelde ziekteverzuim
- **6 miljoen ziekteverzuimdagen**
- **1/5** van alle arbeidsongeschiktheidsuitkeringen
- werk is voor **21%** de hoofdoorzaak; voor 32% mede de oorzaak.

### Arbowetgeving

Het voorkomen van ziekte van de werknemer is goedkoper dan langdurig verzuim. Verzuimkosten zijn namelijk **tweeënhalf keer hoger** dan de brutoloonkosten voor een werknemer. Daarom stimuleert het Arbobeleid een gedegen preventiebeleid waarmee (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid zoveel mogelijk voorkomen wordt. Deze focus op verzuimpreventie en -begeleiding betaalt zich niet alleen uit in euro's, maar verbetert ook de bedrijfsprocessen, de bedrijfscontinuïteit, de bedrijfscultuur en de strategische concurrentiepositie. Om werkgevers te stimuleren verzuim actief te voorkomen, zijn er door de Arbo per branche regels en sancties opgesteld.

Met de Arbeidsomstandighedenwet (**Arbowet**) wordt de gezondheid van iedere werknemer in Nederland beschermd. Om dit te bewerkstelligen zijn er verplichtingen opgesteld waaraan werkgevers en werknemers zich moeten houden. In het Arbobesluit en de Arboregeling zijn deze voorschriften uitgewerkt en op specifieke sectoren afgestemd. Deze voorschriften hebben betrekking op alle typen nadelige gevolgen van een bepaalde arbeidsplek. In **garagebedrijven** zijn bijvoorbeeld schermen of andere beveiligingen verplicht in het kader van machineveiligheid en gelden er strenge regels omtrent de blootstelling aan dieselmotoremissie. De arbeidsinspectie kan het werk per direct stilleggen en boetes uitdelen als dit soort eisen niet worden nageleefd. De hoogte van de boetes is afhankelijk van de overtreding, de bedrijfsomvang en het aantal in gevaar gebrachte werknemers; ze variëren van honderden euro's tot aan miljoenenboetes. Het huidige kabinet voert momenteel een 'lik op stuk beleid' waardoor er steeds vaker en hogere boetes opgelegd worden.

Naast de plicht te voldoen aan bovenstaande regelgeving, is elke werkgever ook gedwongen een Risico-inventarisatie en -evaluatie (**RI&E**) met een plan van aanpak op de stellen. Het omvat alle actuele arbeidsrisico's met preventie maatregelen en is tevens inzichtelijk voor iedere werknemer. Een arbeidsrisico is bijvoorbeeld lawaai-belasting; een RI&E omschrijft dan het niveau van lawaai-



belasting op een werkplek, de beschikbare persoonlijke gehoorbescherming, en welke organisatorische en technische maatregelen genomen worden.

Evenzeer hebben werknemers ook bepaalde verplichtingen; zij dienen de beschikbare middelen correct te gebruiken en de werkgever te helpen bij zijn verplichtingen. Uit een studie in de **thuiszorg** bleek bijvoorbeeld dat medewerkers veel werktijd besteden aan tillen zonder tilhulpmiddelen, omdat patiënten een hekel aan tilliften hadden. Naast het verschaffen van de tilhulpmiddelen, richtte het tilbeleid zich dus op het daadwerkelijke gebruik ervan.

### **De Arbo over de rug**

Als we verder inzoomen op wat de Arbowetgeving zegt over het voorkomen van aandoeningen aan het bewegingsapparaat en nog specifiek over rugklachten, belanden we in een labyrint van regels, eisen en methoden. De Arbowetgeving biedt algemene bepalingen over de zorgplicht, waarna op branche- en beroepsniveau richtlijnen tot in detail zijn uitgewerkt. Op dit niveau zijn er samen met werkgevers en werknemers verschillende **Arbo catalogi** opgesteld met afspraken, oplossingen en informatie over goede arbeidsomstandigheden. Ook gelden er Europese- (EN), internationale- (ISO of IEC) en nationale normen zoals NEN, BS en DIN die machinerichtlijnen, arbeidsmiddelenrichtlijnen en specifieke bepalingen voorschrijven.

Een brede bepaling als het **arbeidsomstandigheden besluit** stelt dat gevaren voorkomen moeten worden. Voor concrete handvatten hoe rugklachten te voorkomen biedt de online **Arbozone Arbo cataloguswijzer** hulp; hierin staan oplossingen en ervaringen van 160 Arbocatalogi verzameld. Zo zijn er op branche- en risiconiveau maatregelen voor de inrichting van de arbeidsplek, werkmethoden en arbeidsmiddelen waaronder weer thema's hangen als een ergonomisch verantwoorde werkomgeving, gebruik van machines en hulpmiddelen, en het toepasbaar maken voor iedere werknemer.

Concrete afspraken over fysieke belasting door tillen, duwen, trekken en risicovolle werkhoudingen zijn in **dertig arboconvenanten** vastgelegd. Zo geldt in de bouwnijverheid bijvoorbeeld een til-norm van maximaal 25 kilo voor een persoon. In de banden- en wielenbranche is overeengekomen dat duwen belastend is bij meer dan 400 kg in horizontale richting zonder helling. Trekken is schadelijk met meer dan 20 kg aan kracht om een last over maximaal 2 meter in beweging te brengen. In praktijkrichtlijnen voor de zorg zijn weer grenzen aangegeven zoals 'niet meer dan 25 kg tillen' en 'niet meer dan 5 kg trekken als kracht uit vingers moet komen'. Bij het overschrijden van grenzen moet het werk anders ingericht worden of bieden arbeidsmiddelen hulp. Denk aan heftrucks, zuignapheffers, tilliften en aan/uitrekhulpmiddelen. Er zijn een legio aan situatieafhankelijke voorschriften, meetmethoden (zoals **NIOSH**) en specialisten die preventiemedewerkers wegwijs maken.

### **Proactief bronbeleid loont**

Met een stevige pijnstillers en fysiotherapie wordt het ontstaan van rugklachten niet opgelost. Strenge wetgeving, goede arbeidsomstandigheden en bewustzijn van de ernst van rugklachten dragen allemaal bij aan het voorkomen van de beroepsziekte. Maar preventie van rugklachten blijft gecompliceerd door het diffuse karakter van het gezondheidsprobleem. Het **multidimensio-**

**nale karakter** van rugpijn maakt dat een enkele interventie vaak niet het probleem in zijn geheel aanpakt. Ondanks deze complexiteit kan een proactief bronbeleid wel degelijk afname realiseren in de intensiteit en blootstellingsduur aan risicofactoren voor de rug. Deze preventieve maatregelen zijn grofweg in te delen in drie interventie-categorieën: **organisatie, techniek of gedrag**.

**Organisatie:**

- Het evalueren en optimaliseren van de werkorganisatie en -planning maakt het werk afwisselender waardoor ook de houding (zitten/staan/lopen) vaker verandert. Een werkproces dusdanig aanpassen zorgt ook voor minder tilwerk.

**Techniek:**

- Technische hulpmiddelen bij de inrichting van de arbeidsplaats mechaniseren de werkzaamheden. Horizontale en verticale transporthulpmiddelen worden natuurlijk al veel ingezet maar de technieken ontwikkelen door. Ook de blootstelling aan lichaamstrillingen blijft bij mechanische middelen een uitdaging voor innovaties en productverbeteringen.
- Naast ergonomisch verantwoord gereedschap, zoals een verlengstuk van je arm, zijn er ook zeer innovatieve arbeidsmiddelen in ontwikkeling. Ergonomische lichaamsondersteuning voor de rug vermindert bijvoorbeeld de belasting op de onderrug.

**Gedrag:**

- Gedragsverandering is doorslaggevend want hoe worden de regels en middelen in de praktijk toegepast? Er zijn uiteenlopende programma's denkbaar, die gericht zijn op gedragsverandering. Dit kan om functioneel gedrag gaan zoals te hard rijden met vorkheftrucks, maar ook om algemene programma's over het verbeteren van de vitaliteit ofwel belastbaarheid van werknemers. Arboned biedt leefstijlprogramma's en adviseert organisaties bij het ontwikkelen van preventief beleid. Ook zijn er gespecialiseerde dienstverleners zoals **Het Rugcentrum** die bedrijven adviseren bij het voorkomen van verzuim door rugklachten.
- Bedrijven geven zelf actief voorlichting om de ernst van rugklachten onder de aandacht te brengen. Interne bewustzijns campagnes richten zich op het motiveren van medewerkers om gezond te leven en meer te bewegen. Specifieke HRM programma's zijn meer functioneel en bieden verbeteringen in regelvermogen van medewerkers om risico's te beperken. Met trainingen in tiltechniek en werkhouding leren werknemers onder andere hoe ze bewegingen beheerst en correct uitvoeren.

Zoals diverse onderzoeken aantoonde bevinden bedrijven in de industriële sector en automobielsector zich in een risicovolle omgeving waardoor rugklachten en de consequenties hiervan onvermijdelijk zijn. Een hele industrietak houdt zich dan ook bezig met het voorkomen van rugklachten in deze sectoren en er zijn talrijke arbeidsmiddelen en oplossingen voor specifieke problemen. In deel twee van deze whitepaper gaan we in op concrete maatregelen voor de industrie en automobielsector waarbij ook arbeidshulpmiddelen voor verschillende werksituaties besproken worden.