



SOCIAAL FONDS TAXI



HET RUGBOEKJE!

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER HET
VOORKOMEN VAN LICHAMELIJKE KLACHTEN
ALS JE WERKT IN DE TAXI BRANCHE

VERDER MET DE TAXI!



Dit boekje is bedoeld voor alle werkgevers en werknemers in de taxibranche. Het taxivak is vaak zwaarder dan je in eerste instantie denkt. De aard van de werkzaamheden kan zorgen voor fysieke overbelasting. Om dat zoveel mogelijk te voorkomen of ten minste de ernst te beperken, heeft Sociaal Fonds Taxi dit praktische Rugboekje samengesteld.

Rug-, nek- en schouderklachten komen veel voor bij werknemers in de taxibranche

Rug	31%
Schouders	21%
Nek	19%
Knieën	15%
Psychische klachten	13%
Luchtwegen	8%
Hart- en vaatklachten	6%
Oren, ogen	4%

Bron: M. Vonk en M. Engelen; Arbeidsomstandigheden in de taxibranche. Nulmeting Arboplusconvenant. Research voor Beleid, Leiden, 2005.



Oorzaken van rug-, nek- of schouderklachten in de taxibranche:

- Bagage tillen pagina 4-7
- Klanten in een rolstoel de bus inrijden pagina 9
- Klanten in een rolstoel op straat rijden (draaien, drempels, ongelijk trottoir) pagina 10-11
- Rolstoelen vastzetten in de bus pagina 12
- Verkeerd in- en uitstappen pagina 12
- Klanten die moeilijk ter been zijn helpen met in- of uitstappen pagina 13
- Lang achter het stuur zitten pagina 14-17
- Lang (zittend) wachten pagina 14-17



Praktijkrichtlijnen

Bij het tillen van meer dan 15 kilo is sprake van fysieke overbelasting. Meer dan 23 kilo tillen is onaanvaardbaar. Denk aan de 'Tien TilTips', maak zoveel mogelijk gebruik van hulpmiddelen en vraag of de klant een handje wil helpen. Zie voor meer informatie www.sociaalfondstaxi.nl.

Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting

Om lichamelijke klachten zoveel mogelijk te voorkomen, hebben de overheid, werkgeversvereniging en vakbonden richtlijnen afgesproken. Deze zogenaamde 'Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting' geven precies aan wanneer je je rug, nek en schouders te zwaar belast. Als je je aan de Praktijkrichtlijnen houdt, is de kans op klachten veel minder. De Praktijkrichtlijnen zijn er om te zorgen dat je pas met werken stopt als de tijd rijp is, niet als je niet meer kan. In dit Rugboekje komen ze allemaal aan bod, met nuttige tips en adviezen. Meer informatie vind je op www.sociaalfondstaxi.nl.

Ja maar,

ik ben een man.

Vrouwen kunnen inderdaad maar 60% van de kracht van een man leveren. Mannen zullen het tillen van zware lasten langer volhouden, maar uiteindelijk is ook hun rug kwetsbaar. De normen voor mannen en vrouwen ontlopen elkaar niet veel. Het is dus ook voor mannen zoals jij belangrijk om je aan de regels te houden.

Wat zijn rugklachten eigenlijk?

Soms kan een arts of fysiotherapeut precies zien wat de oorzaak is van de klachten. Er kan sprake zijn van een hernia (een beschadigde tussenwervelschijf), spit (acute spierkramp), een te sterke lordose (holling van de onderrug), scoliose (scheve rug), ischias (druk op de zenuwen) of artrose (beschadiging of slijtage van de gewrichten). Maar bij 80% van de mensen met rug- of nekkklachten is niets te zien, ook niet met moderne apparatuur. Je loopt dan het risico dat er gedacht wordt dat de klacht 'tussen de oren' zit. Dat wil niet zeggen dat je er geen last van hebt, tijdens het werk en in je vrije tijd. Ook het tegenovergestelde komt voor. Soms zijn er flinke aantoonbare afwijkingen, maar heeft de persoon in kwestie nergens last van.



De kofferbaksticker

Bagage tillen

Onderzoek in de taxibranche wijst uit dat er sprake is van overbelasting als je een stuk bagage van meer dan 15 kilo in of uit de auto tilt. Dat lijkt niet zo veel, maar doordat je de bagage ver van je lichaam af tilt (de kofferbak in), loopt de belasting voor je rug al heel snel op. Wanneer de bagage meer dan 15 kilo weegt, kun je bijvoorbeeld vragen of de klant zelf de bagage in de kofferbak wil tillen. Of je doet het even samen. Maar sommige klanten zullen dit niet doen. Blijf altijd klantvriendelijk en wijs je klanten op de kofferbaksticker.

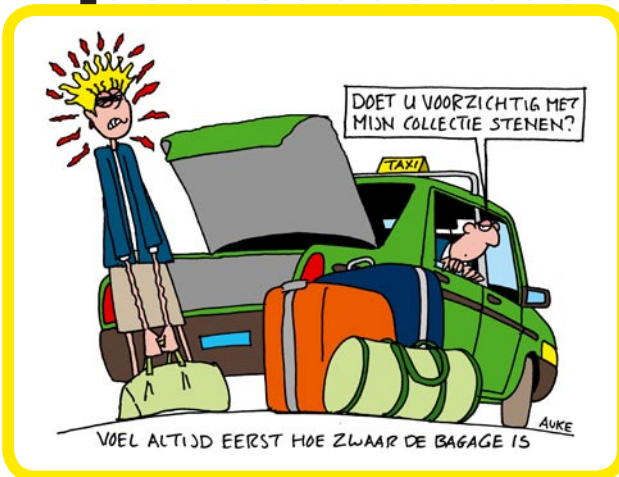
Tillen



Tilhulpmiddelen

Er bestaan ook hulpmiddelen voor het tillen. Een heel handige is bijvoorbeeld een tapijtje. Daarmee sta je altijd dichtbij de last, je krijgt geen vieze broek van de bumper en je kunt de bagage over de rand van de kofferbak laten glijden zonder te tillen.

Kijk voor meer Tilhulpmiddelen op www.sociaalfondstaxi.nl.



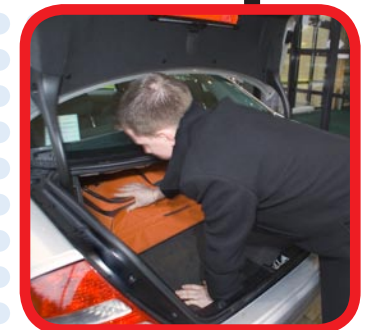
Deze chauffeur maakt gebruik van een 'tapijtje' en tilt de zware koffer met behulp van een knietje. Hij maakt optimaal gebruik van hulpmiddelen om z'n rug, kleding en bumper te sparen.



Het gewicht is één, maar de manier waarop je tilt, is ook belangrijk. Hieronder staan de Tien TilTips. Maak er gebruik van!

Tien TilTips

- Til niet te zwaar.
- Voel altijd eerst even voorzichtig hoe zwaar de koffer ongeveer is.
- Voel altijd eerst even voorzichtig of er geen schuivende inhoud of ongelijke verdeling van gewicht is in de koffer.
- Til zo veel mogelijk met twee handen.
- Als je vanaf de vloer tilt, til dan tussen je benen omhoog (als de koffer niet te groot is).
- Til nooit explosief. Bouw de kracht in drie tellen langzaam op.
- Houd de koffer zo dicht mogelijk bij je lichaam.
- Til zo min mogelijk met een gebogen en gedraaide rug.
- Geef de koffer een knietje tijdens het tillen.
- Steun af met de hand die je niet gebruikt.



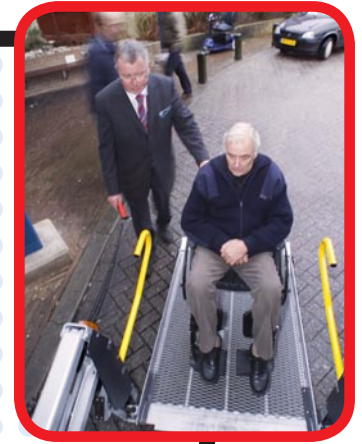
Steun af met de hand die je niet gebruikt.

Rijden met rolstoel

Ja maar,
mijn collega is 54 jaar en heeft nergens last van. Waarom zou ik wel iets krijgen? Slim! Jouw opa rookte zeker ook als een ketter en is 92 geworden? Er zijn inderdaad altijd mensen die nooit ergens last van krijgen. Maar je kunt beter luisteren naar chauffeurs die nu thuis zitten met klachten!

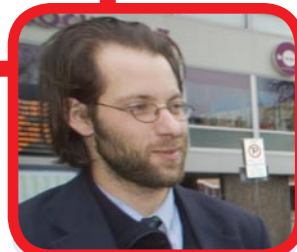
Praktijkrichtlijnen

Het rijden met klanten in een rolstoel is één van de belangrijkste bronnen van rugklachten voor chauffeurs. Er is sprake van fysieke overbelasting wanneer je geen elektrisch laadplatform gebruikt bij het in en uit de taxibus rijden van een klant in een rolstoel, tenzij je dit slechts incidenteel doet, of wanneer je klant zichzelf met een elektrische rolstoel naar binnen kan rijden. De fysieke belasting is onaanvaardbaar wanneer je dagelijks klanten in rolstoelen in en uit de taxibus rijdt zonder elektrisch laadplatform. In dat geval wordt een elektrisch laadplatform dringend geadviseerd. Vraag ernaar bij je werkgever.



Bij dagelijks vervoer van klanten in rolstoelen wordt een elektrisch laadplatform dringend geadviseerd.

Henk is 28 jaar. Hij werkt nu vijf jaar op de taxi en dat bevalt hem prima. Vooral het contact met klanten en de vrijheid zijn voor hem erg belangrijk. De laatste tijd kreeg hij echter steeds meer last van zijn rug. "Lang zitten werd lastiger en een koffer in de auto tillen, was behoorlijk pijnlijk. Dat heeft maanden geduurd. Een paar keer ziekmelden en wat pijnstillers hielpen op een gegeven moment ook niet meer." Ook thuis kreeg Henk problemen, want van die pijn word je moe en zwaar chagrijnig. De huisarts had het snel in de gaten. Het was een hernia en Henk gaat binnenkort onder het mes. Met zijn 28 jaar en zijn werk als taxichauffeur had Henk nooit gedacht dat zo iets hem zou kunnen overkomen.



Slim rijden met rolstoelen

Wanneer je taxibus een elektrisch laadplatform heeft, betekent dat helaas nog niet dat je lichaam beschermd is tegen overbelasting. Je moet natuurlijk nog steeds op een slimme manier de rolstoel duwen. Dat doe je wanneer je de Rolstoel RijRegels van pagina 10 volgt. En zorg ervoor dat de banden van rolstoelen lekker hard zijn.

Praktijkrichtlijnen

Bij het rijden van klanten in een handbewogen rolstoel buiten de taxi, is er sprake van fysieke overbelasting wanneer je de vijf RolstoelVragen op pagina 11 niet allemaal met 'ja' kunt beantwoorden. Dit geldt niet als de benodigde duw- of trekkracht aantoonbaar lager is dan 20 kilo (200N).

Zes Rolstoel RijRegels

- Maak gebruik van je lichaamsgewicht. Hang naar voren als je duwt en naar achteren als je trekt.
- Duw en draai nooit tegelijk; doe óf het een, óf het ander. Duwen is meestal beter dan trekken.
- Wanneer je wilt draaien, loop dan zelf om de rolstoel heen en neem deze in die beweging mee. De stoel zal dan soepel om zijn as draaien. Laat de rolstoel nooit om je heen draaien terwijl je kracht zet, je verwringt dan je rug. Probeer het maar eens met een vol winkelwagentje.
- Plaats één voet op het onderstel als dat mogelijk is, dat helpt bij het duwen. Als de wielen nog niet in de juiste richting staan, kan je ze op deze manier in de juiste rijrichting krijgen zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.
- Beweeg rustig en gelijkmatig. Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam en onplezierig voor de klant. Gebruik de 3-seconden-regel; neem altijd drie seconden de tijd om de rolstoel rustig in beweging te zetten. Dat is veel beter voor je lichaam.
- 'Keep them rolling': stop en start niet te vaak als je over langere afstanden moet duwen. Beweeg rustig en gelijkmatig.



Vijf RolstoelVragen

Voordat je een klant in een rolstoel gaat duwen, moet je jezelf een paar vragen stellen:

- Heeft de rolstoel goede en soepel lopende wielen?
- Hebben de voorwielen een doorsnede van 12 cm of meer? (Voor handbewogen buitenrolstoelen zijn de voorwielen meestal 14 á 19 cm. Kleinere wielen worden gebruikt voor specifieke doeleinden, zoals bij sport.)
- Kun je overal over een gladde, harde en horizontale ondergrond rijden?
- Is de hele transportweg vrij van drempels?
- Zijn er handvatten of goede duwplaatsen op de juiste (instelbare) hoogte? (De juiste hoogte is individueel bepaald, maar ligt voor duwen meestal tussen de 100 en 150 cm; voor trekken juist iets lager).

In- en uitstappen

Praktijrichtlijnen

Voorovergebogen werken is slecht voor je rug. Probeer altijd door je knieën te zakken en werk zo min mogelijk met een gedraaide romp. Bij het vastzetten en weer loshalen van rolstoelen in de taxibus is sprake van fysieke overbelasting als je langer dan één minuut aaneengesloten, met een meer dan 60 graden gebogen romp of gedraaide romp werkt. Maak bijvoorbeeld gebruik van een knielkussen om comfortabel op de grond te kunnen knielen. Zorg voor voldoende ruimte rond de rolstoel om goed te kunnen knielen en probeer zo veel mogelijk af te steunen.



Probeer altijd door je knieën te zakken en werk zo min mogelijk met een gedraaide romp.

In- en uitstappen

Bij het in en uit de auto stappen, kun je je rug op een verkeerde manier belasten. Chauffeurs die al last hebben, weten daar alles van; die doen het automatisch op de goede manier. Bij het instappen, draai je eerst je achterwerk in de auto; je zit dan zijwaarts op de stoel. Daarna trek je één voor één je benen in de auto. Bij het uitstappen doe je dat precies omgekeerd. Bij een wat hoger busje hoeft je het niet zo te doen, daar 'klim' je vanzelf op een gezonde manier in en uit.



Draai bij het instappen eerst je achterwerk in de auto, trek daarna één voor één je benen in.

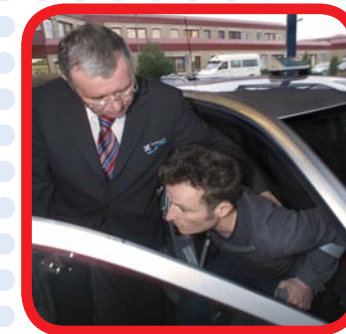
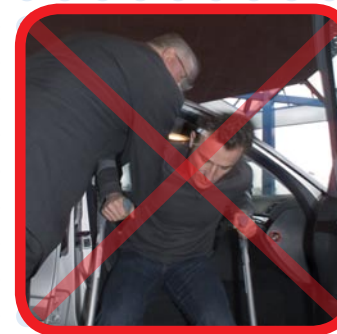
Klanten helpen

Ook wanneer je een klant helpt die moeilijk ter been is, kan het zomaar in je rug schieten. Het is belangrijk dat je de klant wel steun biedt, maar niet gaat trekken of tillen. Wanneer je namelijk te veel helpt, gaat de klant op jou hangen en doet zelf niets meer. Er zijn hulpmiddelen die het (helpen) in- en uitstappen makkelijker maken. Denk bijvoorbeeld aan een draaikussen of een extra handgreep in de auto.

Kijk op www.sociaalfondstaxi.nl voor meer informatie.



Het draaikussen is een handig hulpmiddel.

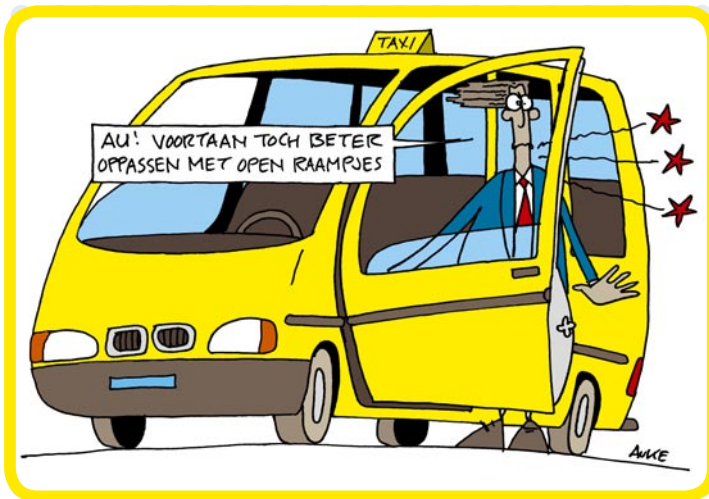


Bied de klant steun, maar ga niet trekken of tillen.

Zitten

Zitten

Als chauffeur zit je veel. Zitten is niet verkeerd, maar je moet het ook weer niet te veel of te lang doen. Wissel zitten dus zoveel mogelijk af met staan en lopen, al is het maar even. Daardoor komt de doorbloeding weer op gang. Je laat je lichaam, dat een tijdje knel heeft gezeten in de stoel, als het ware weer even ademen.



Ontspan tijdens het rijden en leun rustig achterover.

Zeven ZitTips

- Stap na een rit uit de auto; de doorbloeding komt dan weer op gang en je lichaam kan zich herstellen.
- Stel je stoel goed in (zie pagina 16 en 17).
- Ontspan tijdens het rijden. Knijp niet te hard in het stuur en leun rustig achterover tegen de leuning.
- Verander de instelling van je stoel af en toe. Als je blijft proberen, vind je vanzelf de instelling die het beste bij jouw lichaam past.
- Zorg dat je de route goed kent, dan duren de ritten niet onnodig lang.
- Pas op met het rijden met open raam. Door de tocht kan het in je nek schieten.
- Haal altijd je portemonnee uit je kontzak. Met zo'n dikke portemonnee zit je nooit recht.

Ja maar,
ik sport.

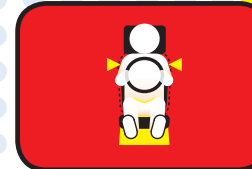
Prima! Als je sport kun je meer aan en heb je minder kans op klachten. Maar het betekent niet dat je je niet aan de praktijkrichtlijnen hoeft te houden. Als je de richtlijnen niet volgt, is er een behoorlijke kans dat ook jij klachten krijgt. Ook al ben je nog zo sportief.

Stoel instellen

Behalve het afwisselen van je houding, moet je ook een goede stoel hebben om in te zitten. Als je daaraan twijfelt, kun je ernaar vragen bij je werkgever. Kijk ook op www.sociaalfondstaxi.nl voor de Stoeltoets. Daar vind je precies welke instelmogelijkheden gewenst zijn. Je kunt dan zien of jouw stoel voldoet. Of je kunt daarmee al rekening houden als er een nieuwe wagen wordt gekocht. Vergeet niet de stoel goed in te stellen, anders heb je er nog niets aan. De plaatjes op de volgende pagina's laten zien hoe je de stoel moet instellen.

Hoe stel ik mijn stoel in?

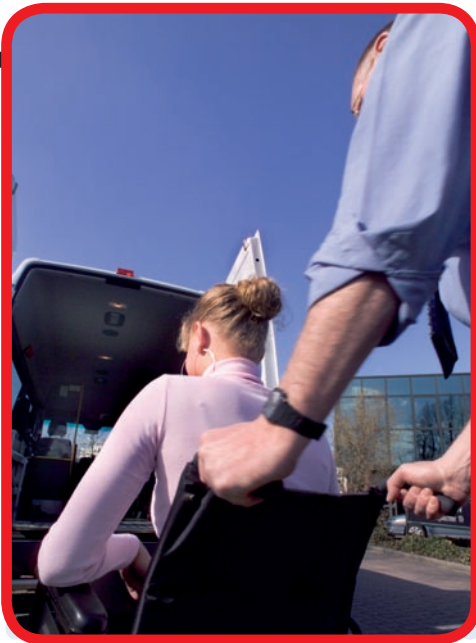
- **Afstand tot pedalen en stuur**
Ga met je achterwerk zoveel mogelijk achter in de stoel zitten en schuif de stoel zo ver naar voren dat je de pedalen goed kunt intrappen terwijl je bovenbenen op hun plek blijven. Je handen moeten het stuur goed kunnen vastpakken, zonder dat je daarbij je schouders moet heffen of je ellebogen helemaal moet strekken. Ook moet je rug helemaal tegen de rugleuning blijven steunen. Als dat mogelijk is, kun je experimenteren met de instelling van je stuur om je zithouding te verbeteren.
- **Hoogte van de stoel**
Stel de stoel zo hoog in, dat je bovenbenen helemaal op de zitting rusten.
- **Rugsteun**
Kantel de rugleuning tussen de 90 en 115 graden, maar ga nooit 'liggen' achter het stuur!



- **Knieholte**
Je bovenbenen moeten optimaal ondersteund zijn, maar het bloed moet wel goed kunnen stromen. Zorg ervoor dat er drie tot vier vingers passen tussen je knieholte en de voorkant van de zitting.
- **Onderrug**
Stel de steun voor je onderrug (de 'lendesteun') zo in, dat de natuurlijke kromming van je rug behouden blijft (zie plaatje).
- **Zijwangen**
Stel de zijwangen van de rugleuning zo in, dat er een vlakke hand past tussen de zijwangen en je bovenlichaam. Ze moeten steun geven, maar je moet je nog wel vrij kunnen bewegen.
- **Hoofdsteun**
De afstand tussen je hoofd en de hoofdsteun mag niet groter zijn dan vier centimeter.

Praktijkrichtlijnen

Er is sprake van overbelasting wanneer je langer dan twee à drie uur zit, zonder minimaal een kwartier pauze te nemen. In totaal moet je per dienst minimaal 45 minuten pauzeren. Probeer lange en korte ritten af te wisselen en stap even uit de auto als je moet wachten. Zorg daarnaast dat je stoel goed is ingesteld, en dat je zit volgens de ZitTips.



Te dik?

Het voorkomen van rug- nek- of schouderklachten is niet alleen een kwestie van goed tillen, zitten, instappen, uitstappen, rijden met rolstoelen en klanten helpen die moeilijk ter been zijn. Privé kun je ook veel doen. Denk bijvoorbeeld aan je gewicht. Hoe zwaarder je bent, hoe meer kans op klachten. Dat is logisch. Let dus op je voeding en ga wat meer bewegen. Ook oefeningen kunnen helpen om klachten te verminderen of te voorkomen. Als je de oefeningen op de volgende bladzijde regelmatig doet, kom je een heel eind.

Sandra is 42 jaar en werkt nu drie jaar in het gehandicaptenvervoer. Nu haar kinderen allemaal naar school gaan, heeft ze weer tijd om te werken; en de extra verdiensten zijn zeer welkom. Ze had van tevoren niet gedacht dat dit werk toch nog best zwaar is. "Je bent veel aan het rijden met zware rolstoelen en het vastzetten van de rolstoelen in de taxibus is ook best een gedoe". Sandra maakt zich af en toe wel zorgen over haar nek en rug. Ze heeft steeds vaker pijn. "Ik vind het goed dat er nu duidelijke afspraken zijn voor de taxibranche over tillen en zo en ik ben blij met dit Rugboekje. Ik ben vastbesloten om de regels te volgen en gebruik te maken van de tips en adviezen, want het werk kan ik nog niet missen!"



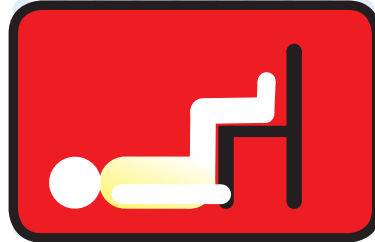
OVERGEWICHT IS NIET ALLEEN SLECHT VOOR UW GEZONDHEID, MAAR OOK VOOR UW...



Ontspannen

Ontspanning

Een ontspanningsoefening neemt de oorzaak van stress natuurlijk niet weg, maar het kan wel heel lekker zijn. Het gevoel van vermoeidheid en spanning wordt minder en het is goed voor je rug, omdat de spieren van je rug tot rust komen. Probeer maar eens na een dienst een tijdje te gaan liggen zoals op het plaatje.



Buikspieren

Probeer je kin op je borst te brengen en 'rol' jezelf dan verder op, totdat je schouderbladen net van de grond loskomen. Zorg dat je onderrug blijft liggen. Ga niet verder omhoog, dat is niet nodig. Het is al een vrij zware oefening en je moet je rug niet te zwaar belasten. Houd de houding zes tellen vast, adem rustig door en ga weer liggen. Probeer dit een keer of zes te doen. Als dat niet lukt, houd je gewoon op. Forceer niets. Als het goed gaat, probeer je elke dag een beetje meer te oefenen.



Zes OefenTips

- Oefen op een stevige ondergrond, dus niet op een bank of zacht matras.
- Blijf altijd rustig doorademen, ook bij buikspieroefeningen.
- Beweeg rustig en gelijkmatig, niet met rukjes en ook niet verend. Forceer niets.
- Stop op het moment dat je pijn krijgt of wanneer de pijn erger wordt. Vraag dan advies aan je huisarts of fysiotherapeut.
- Als je op je rug ligt, zorg dan dat je onderrug plat tegen de onderlaag ligt en daar ook blijft liggen tijdens de oefening.
- Bouw de oefeningen voorzichtig op. Dat levert meer resultaat op en is beter voor je rug.



Toch nog klachten?

Als je ondanks alles toch nog klachten hebt, blijf er dan niet mee rondlopen. Bespreek de oorzaak van je probleem met je leidinggevende of preventiemedewerker. Of neem contact op met een Arbo-coach van Sociaal Fonds Taxi. Misschien kan er iets veranderen in je werk. Blijf in ieder geval bewegen en neem liever geen bedrust, tenzij dat echt moet. Beweging zorgt er namelijk meestal voor dat je eerder van de pijn af bent. Zwemmen, fietsen of wandelen zijn prima activiteiten. Als de pijn ondraaglijk is of langer dan een week aanhoudt, ga dan naar je huisarts. Doe dat ook als de pijn uitstraalt naar je been of tot onder een knie voelbaar is.

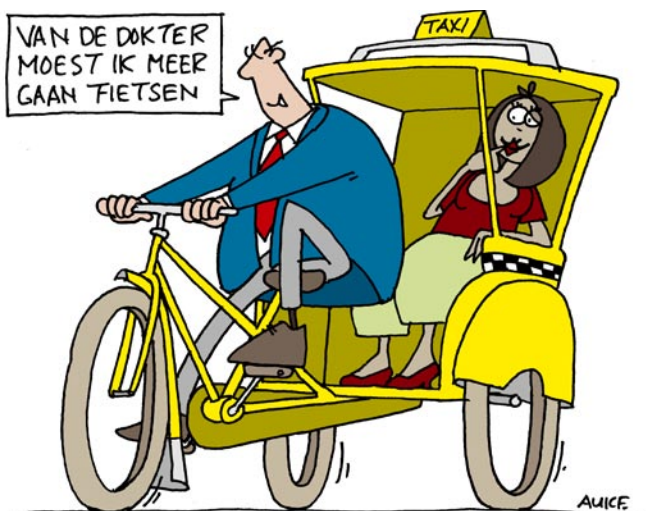
Het Arboplusconvenant voor de taxibranche is een overeenkomst tussen de werkgevers- en werknemersorganisaties en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Sociaal Fonds Taxi heeft de opdracht om de afspraken in dit convenant uit te voeren en ondersteuning te bieden aan werkgevers en werknemers. De 'Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting Taxibranche' zijn onderdeel van het convenant.

Neem voor meer informatie, voor het volgen van een training of voor professioneel advies over arbeidsomstandigheden contact op met de Arbo-coaches van Sociaal Fonds Taxi.

Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer 0345 478 478 en e-mailadres arbodesk@sociaalfondstaxi.nl.

Kijk voor meer informatie op www.sociaalfondstaxi.nl.



Ja maar...
ik wist het niet.
Dat kun je nu niet meer zeggen!

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De auteurs en de organisatie die deze brochure uitgeeft, stellen zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave.

Colofon

Dit is een uitgave van Sociaal Fonds Taxi.
April 2006

Auteurs

Nico Knibbe en Hanneke Knibbe
(LOCOmotion, Bennekom)

Redactie

Lamar communicatie, Amsterdam

Vormgeving & illustraties

2D3D, Den Haag

Druk

Roto Smeets Grafiservices, Utrecht

Fotografie

Ilona Kamps, Rotterdam

Lucienne Croezen-Bloem, Barneveld
(foto pagina 6)

Cartoons

Auke Herrema



SOCIAAL FONDS TAXI

Sociaal Fonds Taxi vervult binnen de taxibranche de rol van toezichthouder en kenniscentrum op het gebied van Opleidingen, Arbo, Veiligheid en CAO Taxivervoer. Werkgevers en werknemers mogen rekenen op een onafhankelijk, betrouwbaar en deskundig advies en een correcte uitvoering van de controlewerkzaamheden. Onze activiteiten zijn gericht op het behoud van goede arbeidsverhoudingen in de taxibranche.

Sociaal Fonds Taxi

Postbus 154
4100 AD Culemborg
Telefoon 0345 478 473
Fax 0345 478 480

VERDER MET DE TAXI!



www.sociaalfondstaxi.nl