

Fit in lijf en werk

Werkgerelateerde lichamelijke klachten komen veel voor in de schoonheidsbranche. Een groot deel van de schoonheidsspecialisten accepteert de klachten en werkt door. Het lijkt bij het vak te horen. Maar het kan leiden tot gedeeltelijke of algehele arbeidsongeschiktheid. Wie de oorzaken van de klachten kent, kan veel onnodig leed voorkomen. Dat schrijven bedrijfsfysiotherapeuten Nastasja van den Hoven en Marleen Diemel.

Een beroep in de schoonheidsbranche is lichamelijk intensief. In de praktijk zien we dan ook veel pijnklachten bij schoonheidsspecialisten als gevolg van het werk. Deze zijn met name gelokaliseerd in de lage rug, de nek- en schouderregio, de armen en handen. De oorzaak moet gezocht worden in het langdurig staand of zittend werken en in ongemakkelijke werkhoudingen.

Preventie

In de schoonheidsbranche is tot nu toe geen gericht onderzoek naar de incidentie en prevalentie van werkgerelateerde klachten uitgevoerd. In beroepen met vergelijkbare arbeidsbelasting (bijvoorbeeld bij tandartsen, mondhygiënisten, kappers) worden in wetenschappelijke studies hoge percentages lichamelijke klachten gevonden. Het is aannemelijk dat de schoonheidsbranche deze trends volgt.

Nastasja van den Hoven is Master Physical Therapy, manueel therapeut en bedrijfsfysiotherapeut. Ze is eigenaar van praktijk Fysiotherapie Houten-Zuid, die gespecialiseerd is in preventie en curatie van werkgerelateerde klachten.

Daarnaast doet ze wetenschappelijk onderzoek naar preventie van fysieke klachten. Marleen Diemel is arbeids- en bedrijfsfysiotherapeut. Ze is ergonomisch adviseur onder andere in de schoonheidsbranche en de tandheelkunde. Daarnaast is ze eigenaar van ErgoExam, een firma gespecialiseerd in werkplekonderzoek, ergonomisch advies, scholing en training Vrouwengezondheid & werk. Samen zullen zij in vakblad *Schoonheidsspecialist* regelmatig een artikel schrijven over het belang van ergonomie in de huidverzorgingspraktijk.

Belasting-belastbaarheidsmodel

Klachten ontstaan als de ervaren (werk)belasting groter is dan de belastbaarheid van een persoon. De werkbelasting bestaat uit fysieke, psychosociale

en omgevingsfactoren die in combinatie met elkaar een effect hebben op gezondheid en welbevinden. Goed gedoseerde werkbelasting traint de mens in zijn werk, net zoals er trainingseffecten in sport optreden. Vaardigheden verbeteren, er ontstaan routines in handelingen, verrichtingen, cliëntbenadering en het werk is steeds beter vol te houden. Het verwerkingsvermogen of 'belastbaarheid' van de mens neemt toe en deze kan de belasting steeds beter aan.

Het gaat fout wanneer de totale belasting in werk en/of privésfeer hoger wordt dan de persoon kan verwerken. Voorbeelden hiervan zijn: extra uren werken rond feestdagen, spanningen op de werkvloer, financiële zorgen of toename in zorgtaken privé door bijvoorbeeld zieke kinderen of ouders. Door tijdelijke overbelasting neemt de belastbaarheid af en wordt zelfs de reguliere belasting te zwaar.

Langdurige overbelasting en het ontbreken van voldoende regel- en herstelmogelijkheden leiden tot psychische of lichamelijke klachten. Er ontstaat een vicieuze cirkel waarbij klachten worden onderhouden of zelfs toenemen. Verschillen in belastbaarheid tussen personen worden verklaard door individuele kenmerken, algemene gezondheid en persoonlijke omstandigheden. Zo kunnen mensen heel verschillend omgaan met bijvoorbeeld werkdruk of stress. Ook is bekend dat mensen die meer bewegen en sporten over het algemeen een hogere belastbaarheid hebben.

Arbeidsrisicofactoren in de schoonheidsbranche

In de schoonheidsbranche zijn verschillende oorzaken voor overbelasting aan te wijzen. Werken onder tijdsdruk, hoge concentratie, precisie en het omgaan met (veeleisende) cliënten zijn

Marleen Diemel



Ergonomie

Tien uitgangspunten voor gezond werken

Voorkomen is beter dan genezen

Ken je lichaam en grenzen. Neem lichaamssignalen zoals pijn en ongemak tijdens het werk serieus. Op tijd inzetten van preventieve en corrigerende maatregelen op de werkplek voorkomt gezondheidsschade op termijn.

Ergonomie

Zorg voor een prettige werkomgeving en een goed ingerichte werkplek waar je veilig, gezond en efficiënt kunt werken. Besteed bij aanschaf van je inrichting aandacht aan een goede werkstoel, behandelbank/stoel, ergonomische arbeidsmiddelen en hulpmiddelen.

Werkhouding

De juiste werkplekinstellingen en behandelopstelling bevorderen een gezonde houding. Tijdens het werken bevinden rug, nek, schouders, armen en benen zich in neutrale houdingzones (NEN ISO Norm 112261). Vermijd een asymmetrische gebogen werkhouding.

Fysieke belastbaarheid

Sporten en bewegen verbetert het lichaamsbesef en heeft een positief effect op gezondheid, welbevinden en het uithoudingsvermogen.

Werkorganisatie

Maak bewust gebruik van eigen regelmogelijkheden. Wissel verrichtingen af en probeer pieken in werkdruk en werktempo te spreiden. Plan je agenda slim in.

Fysieke belasting

Controleer en wissel regelmatig je houding (staan, zitten) en plan bewust beweegmomenten in (mini- en micropauzes). Beperk plaatsgebonden staand werk tot maximaal 1 uur aaneengesloten, zittend werk tot maximaal 2 uur aaneengesloten. Rouleer werktaken bij repeterende en belastende verrichtingen en houdingen. Steun af met vingers/hand bij precisieverrichtingen.

Werkwijze

Hanteer een ergonomische werkwijze en optimaliseer je werktechnieken en -methoden door scholing en training.

Werktijden

Plan een koffie, thee en lunchpauze. Werk maximaal 7 stoeluren per dag. Plan na 2 uur werken een paar minuten pauze in.

Werkgedrag en motivatie

Werk je met meerdere medewerkers? Gezond werkgedrag werkt aanstekelijk. Besteed met het team aandacht aan gezonde routines in werkhouding, werkwijze en preventie van lichamelijke klachten.

Zicht

Precisiewerk stelt hoge eisen aan de ogen. Laat je ogen daarom regelmatig controleren, minimaal 1x per twee jaar. Werk met optimale verlichting en een zichthulpmiddel (werkbril of loep) wanneer de kijkafstand voor scherp zicht teveel buiging van de nek en rug afdwingt.

de belangrijkste psychosociale risicofactoren. De lichamelijke belasting bestaat in de praktijk vooral uit langdurig staan of zitten met het hoofd, nek en rug in gefixeerde, gedraaide en gebogen posities. Doordat bewegingspatronen en houding inslijpen worden belastende houdingen niet meer bewust geregistreerd. Het gevaar hiervan is dat overbelasting niet tijdig wordt opgemerkt waardoor de kans op klachten groot is. Het correct in- en opstellen van de werkplek leidt tot betere werkhoudingen en verkleint het risico op klachten. Vaak blijken kleine aanpassingen op de bestaande werkplek al voldoende om ergonomie en werkcomfort te verbeteren.

Over het algemeen zijn risicofactoren in het werk beter te beheersen als de taakuitvoerder zelf regelmogelijkheden heeft. Bijvoorbeeld con-

trole over pauzes (herstel mogelijkheden) en agendaplanning op korte en lange termijn. Het afwisselen van behandelingen, verrichtingen en moeilijkheidsgraad voorkomt eenzijdige belasting. Zo kun je bijvoorbeeld langdurige precisie verrichtingen aan het gezicht afwisselen met meer algemene lichaamsbehandelingen waarbij bijvoorbeeld staand gewerkt kan worden.

De praktijk

Veel schoonheidsspecialisten, pedicuren en nagelstylisten met lichamelijke klachten zoeken hulp bij de fysio-, manueel, of oefentherapeut. Na behandeling zijn pijnklachten verholpen en houding en bewegingsfuncties verbeterd. Echter, een symptomatische aanpak van klachten leidt zelden tot blijvende verbetering. Verkeerde routines in houding en beweging blijven bestaan en leiden opnieuw tot problemen. De kans op een herhaling is groot wanneer de bron van de klachten niet wordt aangepakt. Bronaanpak van werkgerelateerde klachten en het oplossen van eventuele knelpunten behoren tot het takenpakket van de bedrijfsfysiotherapeut. Deze brengt met behulp van een werkplekonderzoek de specifieke knelpunten in kaart die verband houden met de klachten. Doelgerichte preventie maatregelen op de werkplek naast fysiotherapie zal leiden tot een blijvende oplossing om klachten te verminderen of te verhelpen. Naast aanpassingen in ergonomie, werkorganisatie en leren omgaan met stressoren, kan gezond bewegen op en buiten de werkvloer helpen om de balans tussen belasting en belastbaarheid te bewaren of herstellen.

(Bronnen: Nederlands Normalisatie Instituut. NEN-ISO -Norm 11226:2001/C1:2006 Evaluatie van statische werkhoudingen. 2006. Arbobesluit 2007 artikel 5.2 en 5.3 fysieke belasting)

Nastasja van den Hoven





Algemene richtlijnen voor een gezonde werkhouding:

- Werk in een actieve houding met rechte rug
- Houd bij behandelingen, zittend achter de cliënt, rekening met:
- Cliënt vlak plaatsen, nekrol ter ondersteuning;
- Positie van het werkgebied: symmetrisch recht vóór en dicht bij het lichaam;
- Werkgebied 30-40cm onder ooghoogte;
- Hoofd en nek tot maximaal 25° gebogen;
- Werkvlak gericht naar blikrichting;
- Schoudergordel ontspannen laag;
- Bovenarmen dicht bij het bovenlichaam;
- Onderarmen licht geheven tot max. 25° boven horizontaal;
- De juiste zithoogte: heuphoek van minimaal 110°;
- Voeten symmetrisch vlak op de grond;
- Pas de werkhoogte van de behandelafel met cliënt op je uitgangshouding aan;
- Stel de benodigde instrumenten en apparatuur binnen het gezichtsveld en handbereik op;
- Zorg voor een vrije opstelling van de behandelbank voor wisselende zit/ sta-posities rondom.

Gezond
werkgedrag **werkt**
aanstekelijk

NIEUW VAN CHI ESSENTIAL COSMETICS

A TOUCH OF ROSES



Aromatherapeutische huidverzorging

voor een individuele benadering van uw klant

- Gebaseerd op ruim 30 jaar kennis van aromatherapie
- Met biologisch gecertificeerde ingrediënten
- Kleine hoeveelheid, verbluffend resultaat
- Breed scala aan toepassingen
- Ook geschikt voor de gevoelige huid
- Exclusieve distributie via schoonheidsspecialisten
- Geen minimale afname per jaar

Sinds 1979

- ✓ 100% natuurlijk
- ✓ dierproefvrij
- ✓ geen conserveringsmiddelen
- ✓ geen parabenen en synthetica

beauty
trade
professionals

Chi, your natural lifestyle