



Please, take your seats and fasten seatbelts!

Een goede werkhouding voorkomt lage rugpijn!

Sjoerdje de Vries.

Jacques Deveneijns: "Ik heb acht jaar met plezier op De Woeste Kop gewerkt, maar dat ging niet meer door lage rugpijn. Volgens de Arbodienst is deze vorm van rugpijn een bekende beroepsziekte onder greenkeepers." Deveneijns heeft zelf het idee dat de kleine en compacte maaiers die op golfbanen gebruikt worden, meer problemen veroorzaken dan veel andere maaiers die in het openbaar groen worden gebruikt. Dit zou komen door de korte wielbasis van veel golfbaanmaaiers. Deveneijns is ten gevolge van zijn rugpijn inmiddels bezig met omscholing.

Problematiek herkend

De redactie is benieuwd wie de problemen met lage rugpijn herkent in de branche. De problematiek van lage rugpijn wordt in elk geval herkend onder greenkeepers. Gertjan Hilarius en Erik van Wijhe reageerden vrijwel meteen. Gertjan Hilarius, hoofdgreenkeeper van Burggolf St. Nicolaasga, schrijft: "Ook ik heb last van mijn onderrug en ik heb op alle maaiers nu zogenaamde Grammer-stoelen laten monteren. Die chauffeursstoelen zijn zowel voor als achter verend. Dit scheelt al een stuk, omdat

dit stoeltype de klappen beter opvangt dan een standaardstoel. Ik ben van mening dat vooral de greenmaaiers het probleem geven. Regelmatig een goede rugmassage kan een deel van de problemen verhelpen." Zijn collega Sjoerdje de Vries van de afdeling Sales en Events kreeg hij zover om even te poseren bij zijn favoriete chauffeursstoel.

Erik van Wijhe, hoofdgreenkeeper bij De Hoge Graven, geeft als reactie: "Het is een bekend probleem, bij mij althans. Het wordt enerzijds veroorzaakt door erfelijke aanleg, anderzijds is het een kwestie van houding/afwisseling in werk. Op een maaimachine stuur je bijna altijd met links omdat de bediening rechts zit. Daarnaast moet je ook nog eens met je rechervoet het rijpedaal en de rem bedienen. Hierdoor zit je vrijwel altijd scheef op een machine; de ruggenwervel trekt na verloop van tijd scheef doordat de spieren eenzijdig worden gebruikt in praktisch altijd dezelfde houding. Zorg voor afwisseling in werk en ga sporten (zwemmen, fietsen)", adviseert Erik. "Ga zo nodig af toe eens naar een fysiotherapeut om het hele zaakje weer recht te laten drukken."

Mede aanleiding voor dit artikel is een telefoontje dat de redactie kreeg van greenkeeper – of moeten we zeggen ex-greenkeeper – Jacques Deveneijns. Deveneijns werkte tot enige tijd geleden bij golfbaan De Woeste Kop in Zeeuws-Vlaanderen. Inmiddels is hij afgekeurd vanwege rugproblemen. De redactie is benieuwd of de problemen met lage rugpijn herkend worden in de branche en dook eens in deze materie. Het winterseizoen leent zich er uitstekend voor om actie te nemen met betrekking tot de ergonomieaspecten in dit prachtige vak. Bijvoorbeeld door een cursus op dit gebied te volgen.

Auteur: Broer de Boer

Zorg voor afwisseling in werk en ga sporten (zwemmen, fietsen)"

Rol werkgever

Voor de werkgever is een rol weggelegd in het voorkomen van fysieke problemen. Een en ander is vastgelegd in de arbeidscatalogus. Zo heeft de Nederlandse Vereniging van Golfaccommodaties (NVG) voor de bij haar aangesloten leden in de arbeidscatalogus onder meer opgenomen als ambities dat de werkgever consequent streeft naar 'vermindering van vooral fysieke belasting via vooral lichtgewicht technische hulpmiddelen en handgereedschappen en ergonomische aanpassingen bijvoorbeeld voor linkshandigen. Bij aanschaf van nieuwe arbeidsmiddelen wordt rekening gehouden met ergonomische eisen qua bediening en gebruik'. En daarmee kan dus bij het rijdend materieel rekening gehouden worden door standaardstoelen te vervangen door betere stoeltypes. De redactie constateerde bijvoorbeeld dat de Hollandse Greenkeeping Maatschappij



Niet scheef, maar...



rechtzitten.

ga je zelf ook inzien wat de belasting is voor je lichaam, welke werkzaamheden en werkhoudingen belastend zijn voor je lichaam”, vervolgt de door ons geraadpleegde deskundige, Philip Fiedeldij Dop. “En dan kun je ook allerlei oplossingen zoeken om dit te compenseren. Dat kan door een goede stoel, maar vooral ook door wat je zelf met je lichaam doet. Als je actief zit met aangespannen buikspiergordel kan je rug veel meer hebben dan wanneer je ontspannen, onderuit zit. Wanneer je lichaam – benen, heup, gordel – in een statische belasting, in één werkhouding zit, dus met je rechervoet gas geven, links sturen, rechts bedienen etc., is dat slecht voor je lichaam. Het geeft vanzelf klachten. En wanneer je zo'n werkhouding ontdekt, verzin dan iets met afwisseling = bewegen. Dat kan gewoon zijn door regelmatig even van de machine af te stappen, zodat het lichaam de kans krijgt in beweging te komen. Bijvoorbeeld het sweepen van de greens, het harken van de bunker of gewoon even een inspectierondje om de machine, tot en met zwemmen, fietsen, wandelen, fitness of fysiotherapie, waarmee je zelf je lichaam in conditie houdt voor de leuke baan die je gekozen hebt.”



Greenkeepers hebben zelf ook een taak om problemen te voorkomen.

“Als je begrijpt hoe je lichaam functioneert, ga je zelf ook inzien wat de belasting is voor je lichaam”

hebben dus zelf ook een taak om problemen te voorkomen. De NVG biedt ieder winterseizoen meerdere ergonomiecursussen aan en betreft Philip Fiedeldij Dop daarbij. Hij is eigenaar van het gelijknamige praktijktrainingsbureau en tevens auteur van het werkboek TOM. Wat zegt hij over bovenstaande problematiek? “De genoemde opmerkingen zijn heel herkenbaar en we bespreken en behandelen ze in het TOM-werkboek. De klachten, oorzaken en oplossingen c.q. tips ter voorkoming beschrijven we in dit werkboek. We lichten ze met foto's verder duidelijk toe. Doel van het werkboek dat ik schreef en dat inmiddels een oplage heeft van 24.500 stuks, is dat mensen begrijpen hoe het lichaam functioneert.”

Lichaam begrijpen

“Als je begrijpt hoe je lichaam functioneert,

hierop ingespeeld heeft door maaimateriael te voorzien van Grammer-stoelen.

Taak werknemer

Binnen de eerder genoemde arbeidscatalogus is ook als eis vastgelegd dat: ‘Elke greenkeeper kennis heeft genomen van TOM, werkboek ter vermindering van de fysieke en psychische belasting in de groensector.’ Greenkeepers

De NVG biedt elk winterseizoen ergonomie cursussen aan. de data zijn vastgesteld op 13, 14 en 15 februari 2012.