



## Key-issues van de Richtlijn Lichaamstrillingen

### • Adviezen Meten

Bij blootstelling aan lichaamstrillingen van werknemer(s) van meer dan een uur per dag de blootstelling in kaart brengen door:

1. Inzicht te krijgen in de trillingsbelastende activiteiten over de werkdag.
2. Indien mogelijk, de dagelijkse blootstelling te schatten door bestaande meetgegevens te gebruiken.
3. Indien nodig, trillingsmetingen volgens de normen NEN-ISO 2631-1 en EN 14253 te (laten) verrichten.

Bij het beoordelen en rapporteren van de trillingsblootstelling:

1. De uitkomsten van de schattingen of de metingen vergelijken met de actie- en grenswaarden voor  $a_w$  en VDV voor een 8-urige werkdag.
2. Nagaan of er tevens sprake is van veelvuldig buigen en draaien van de romp en/of het handmatig tillen van lasten > 15 kg.
3. Een zo volledig mogelijke rapportage opstellen, inclusief een beschrijving van de belangrijkste factoren die op het trillingsniveau van invloed zijn.

### • Diagnostiek

Bij het in kaart brengen van rugklachten bij werknemers die aan lichaamstrillingen zijn bloot-gesteld:

1. De individuele blootstelling en de aard, frequentie, duur en gevolgen van rugklachten vastleggen, evt via de VIBRISKS Questionnaire, NL (bijlage bij de richtlijn).
2. De registratierichtlijn van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten [D004 Aspecifieke lage rugklachten] hanteren en bij blootstelling aan lichaamstrillingen van meer dan  $1,15 \text{ m/s}^2$  ( $a_w$ ) of  $21 \text{ m/s}^{1,75}$  (VDV) gemiddeld over een 8-urige werkdag of bij blootstelling van meer dan  $0,5 \text{ m/s}^2$  ( $a_w$ ) of  $9,1 \text{ m/s}^{1,75}$  (VDV) met gelijktijdige belasting door handmatig tillen en dragen van lasten of buigen en draaien van de romp een beroepsziektemelding doen bij het NCvB.

### • Adviezen Werkplekgerichte interventie

Bij blootstelling aan lichaamstrillingen boven de actiegrens de volgende aanbevelingen:

1. Indien mogelijk, een andere vorm van transport.
2. Het kiezen van het juiste type voertuig voor de juiste taak.
3. Het egaliseren of markeren van de oneffen ondergrond.
4. Het verlagen van de rijsnelheid (of vaarsnelheid).
5. Het kiezen van het juiste type banden en bandenspanning.



6. Het selecteren van een goede geveerde stoel voor het type voertuig, het gebruiksdoel en de ondergrond.
7. Voorlichting en instructie over gezondheidsrisico's en trillingsverlagende maatregelen, als een dergelijke voorlichting gepaard gaat met de bovengenoemde technische maatregelen.
8. Reductie van de duur van de blootstelling per dag en het inlassen van meer korte pauzes indien het met de bovengenoemde maatregelen niet lukt om de blootstelling beneden de actiegrens te krijgen.

- **Adviezen werknemergerichte maatregelen**

Bij blootstelling aan lichaamstrillingen boven de actiegrens:

1. Individuele voorlichting en instructie over gezondheidsrisico's, al of niet als onderdeel van een PMO aanbevelen of uitvoeren.
2. Oefeningen gericht op verbetering van de sensomotoriek en houdingsstabiliteit na trillingsblootstelling aanbevelen.

Bij zwangere werknemers:

3. Adviseren hen niet bloot te stellen aan lichaamstrillingen en schokken met een trillingsniveau van meer dan  $0,25 \text{ m/s}^2$  over een 8-urige werkdag.

- **Gezondheidsbewakingsprogramma**

Bij werknemers die meer dan 1 uur per dag zittend of staand op voertuigen of machines worden blootgesteld aan lichaamstrillingen:

1. Een PMO trillingen aanbevelen of uitvoeren volgens bijlage 2 van de richtlijn.

- **Evaluatie**

Bij alle interventies en binnen een half jaar na de aanbevelingen:

1. Evalueren of de aanbevolen maatregelen zijn uitgevoerd.
2. Evalueren of de blootstelling aan lichaamstrillingen is verminderd.