



SFTL
FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

TIPS

OM LICHAAMELIJKE KLACHTEN TE VOORKOMEN

Je job als vrachtwagenchauffeur vergt niet alleen een grote concentratie achter het stuur, ook lichamelijk word je dag in dag uit op de proef gesteld. De ritten in je cabine zijn niet altijd even comfortabel en bij het laden en lossen kan je lichaam extra worden belast. Lichamelijke klachten als rugpijn, spierpijn in de ledematen en nek- of schouderpijn zijn dan ook vaak gehoorde klachten. Om deze problemen te voorkomen of te verminderen en om je werkkwaliteit te verbeteren, bieden wij in deze folder enkele nuttige tips aan.

EEN CORRECTE ZITHOUDING

Het merendeel van je werkdag zit je achter het stuur. Uiteraard is een goede zithouding van groot belang om je rug en nek pijnvrij te houden. Zorg daarom voor een goede afstelling van je zetel en je stuur. Stel je zetel zodanig af dat je benen gebogen zijn bij het zitten tegen de rugleuning en dat je armen lichtjes gebogen zijn bij het vasthouden van het stuur.



Duw ook steeds je zitvlak helemaal tegen de achterkant van de zetel.

Bij lage rugpijn kan het trouwens helpen om een klein kussentje of een lichtjes opgevouwen handdoek in de holte van je rug te leggen, zodat de normale rugholling bij het zitten wordt bewaard.

Nekpijn kan je vermijden door je achteruitkijkspiegel(s) correct af te stellen.

Een overzicht van de Vlaamse spiegelafstelplaatsen vind je op gewoongroter.be.

Je moet je hoofd tegen de hoofdsteun van je zetel kunnen laten rusten zonder dat je je nek moet uitstrekken.

EEN GOED INGESTELDE CHAUFFEURSSTOEL

Een goede stoel, een goed ingestelde stoel en een goede zithouding.

Dat is de gouden regel van drie. *Sectorinstituut Transport en Logistiek.*

1 Stel de juiste zithoogte en -afstand in

- Je voeten moeten goed bij de pedalen kunnen.
- Je bovenbenen zijn horizontaal.
- De hoek tussen je boven- en onderbenen is 90 tot 120 graden.



2 Zorg dat de zitting voldoende steun geeft

- Je bovenbenen moeten voldoende ondersteund worden.
- De bloedvaten in je knieholte worden niet afgekneld.
- Tussen de voorkant van de zitting en je knieholte moet net een vuist passen.





SFTL FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

3 Stel de rugleuning en de lendensteun goed in

- Je moet de lendensteunen 'net' voelen.
- Je bekken en je onderrug moeten voldoende ondersteund worden.
- De hoek 'zitting - rug' is 95 tot 115 graden. De rugleuning staat dus iets achterover.



4 Stel het stuur in op de juiste hoogte en afstand

- Je armen moeten lichtjes gebogen zijn bij het vasthouden van het stuur.
- Je schouders moeten ontspannen naar beneden hangen.
- Als je schakelt of stuurt, moet je rug niet loskomen van de rugleuning.



Daarnaast helpt het ook als je

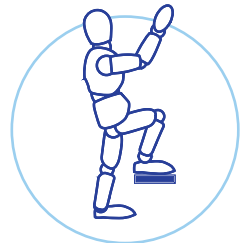
- af en toe even verzit.
- tijdens een pauze even in beweging komt.
- af en toe wat rekt en strekt. Tussendoor en als 'warming up'.
- je stoel regelmatig laat onderhouden.

RUSTIG IN- EN UITSTAPPEN

In plaats van snel uit je truck te springen zonder er bij na te denken, kan je beter elke trede benutten en schokken vermijden door niet te hard neer te komen. Kan je het springen echt niet laten? Buig dan goed door je knieën en span je buikspieren aan om je onderrug te beschermen.

Ook bij het instappen is het beter elke trede te benutten.

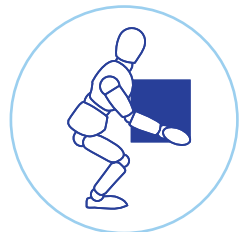
Het overslaan van één of meerdere treden is een grote belasting van je rug.



VOORZICHTIG LADEN EN LOSSEN

Tijdens het laden en lossen moet je vaak een zware fysieke inspanning leveren. Ook hier kunnen focus op de buikspieren en een juiste houding ervoor zorgen dat je blessures en pijn vermijdt.

Er wordt al te vaak alleen met de rug gewerkt. Zo heb je veel meer kracht als je bij het opheffen van een zwaar voorwerp door je benen buigt, je rug recht houdt en je buikspieren aanspant. Zet je voeten rond de last en hou de last dicht tegen je lichaam.





SFTL FSTL

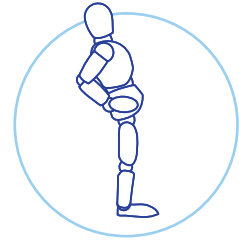
Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

ACTIEVE PAUZES NEMEN

Lichamelijke klachten kan je vermijden of verminderen door tijdens de rustpauzes enkele eenvoudige bewegingsoefeningen te maken. Hoe meer je dit doet, hoe beter voor je lichaam.

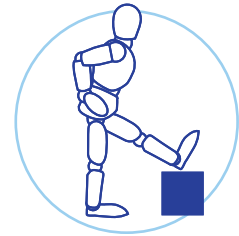
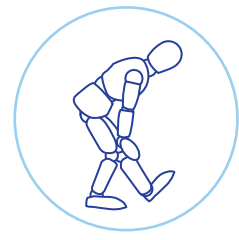
UITSTREKOEFFENING VAN DE RUG

- Elke keer na het uitstappen.
- Sta rechtop met je voeten op heupbreedte.
- Plaats je handen op je heupen en duw met je duimen op de onderkant van je rug, net boven je billen.
- Duw nu je heupen naar voren en leun naar achter vanuit de onderkant van je rug. Hou daarbij je benen gestrekt.
- Kom terug naar een rechte positie en herhaal deze stretch een vijftal keer.



STREKOEFFENING VOOR DE BENEN

- Streck vanuit rechtstaande positie één been naar voren, met je hiel tegen de grond en je tenen naar je toe getrokken.
- Buig je andere been, zodat je je zitvlak goed naar achteren kan duwen.
- Leun nu naar voren vanuit je heupen zonder je rug te bollen.
- Hou je rug mooi recht, zelfs een beetje hol.
- Hou beide heupen goed naar voor gericht.
- Laat je heup van je uitgestrekte been dus niet 'doorhangen'.
- Je voelt nu een stretch in je uitgestrekte been. Is dat niet het geval? Dan kun je wellicht je been iets hoger plaatsen (bv. op de eerste of zelfs tweede trede van je cabine).
- Zorg er wel steeds voor dat je rug en heupen goed recht blijven.
- Veer nooit in een stretchpositie.
- Hou liever de stretch gedurende minstens 20 tot 30 seconden aan alvorens van kant te wisselen.



ONTSPANNEN

Druk verkeer, uitgelopen ritten, moeilijke manoeuvres met de vrachtwagen, ... Elke dag word je geconfronteerd met stresserende situaties. Dit veroorzaakt soms pijn in je nek en schouders, hoofdpijn en slaapproblemen.

Om schouder- en nekpijn te vermijden of te verlichten, kan je regelmatig volgende oefeningen doen die de bovenste rugspieren versterken en daardoor de nek- en schouderspieren ontspannen.

Je nek verzorg je optimaal door meermaals per dag gedurende 20 tot 30 seconden in verschillende vlakken te stretchen. Indien je echt niet voldoende tijd hebt om dat te doen, kan je ervoor kiezen enkel de kant te stretchen die pijnlijk en/of stijf aanvoelt.



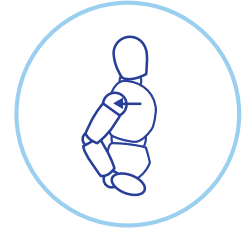


SFTL FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

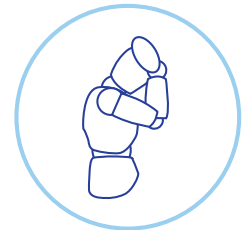
SCHOUDERBLADEN AANSPANNEN

- Deze oefening kan je staand of zittend doen.
- Hou je schouders goed laag en breng ze lichtjes naar achteren.
- Span nu je schouderbladen aan, door ze tegen elkaar aan te duwen.
- Hou 3 seconden aan, los en herbegijn.
- Dit kan 10 tot 15 keer herhaald worden.



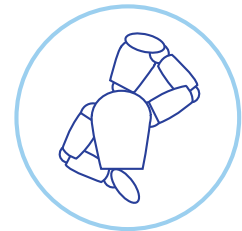
VOORWAARTS BUIGEN VAN HET HOOFD

- Sla je handen lichtjes in elkaar op de bovenkant van je hoofd.
- Laat je schouders goed zakken (trek hierbij je schouders weg van je oren).
- Laat nu voorzichtig en rustig je ellebogen naar voren gaan.
- De bedoeling is niet dat je je hoofd naar voren en naar beneden trekt, maar dat je hoofd langzaam mee naar voren gaat, doordat je steeds meer je ellebogen en armen naar voren laat zakken.



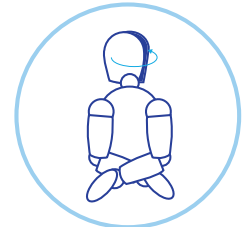
ZIJWAARTSE STRETCH

- Bij het stretchen van de rechterkant, breng je je rechterarm achter je rug.
- Leg nu je linkerhand op je hoofd en laat door het gewicht van je hand je hoofd lichtjes naar links zakken.
- Hou daarbij je gezicht naar voren gericht (je hoofd m.a.w. niet draaien).
- Duw nooit te hard op je hoofd of nek, maar voer de spanning heel gradueel en lichtjes op.
- Wissel na 20 tot 30 seconden van kant.



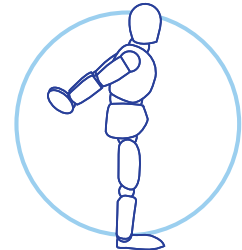
ZIJDELINKSE DRAAIBEWEGING

- Voor een optimale stretch, hou je hierbij best je armen gebogen achter je rug (alsof je probeert je elleboog met je tegenovergestelde hand vast te grijpen).
- Draai nu je hoofd naar links om over je linkerschouder heen te kijken.
- Hou je hoofd rechtop en je schouders laag.
- Hou 20 tot 30 seconden aan en wissel dan van kant.



BORSTSTRETCH

- In zittende of staande houding sla je je handen in elkaar achter je rug.
- Met je handpalmen naar boven en je armen uitgestrekt naar beneden toe.
- Maak je armen zo lang mogelijk en trek daarbij je schouders goed omlaag, terwijl je je borst lichtjes naar voren duwt.
- Deze stretch verlicht spanning in je borst en nek door je spieren te verlengen.



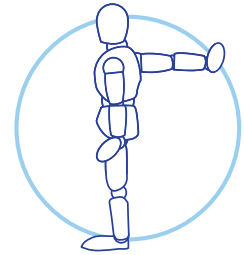


SFTL FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

Een andere stretch die goed je borstkas opent, kan je staand doen aan de deuropening van je cabine.

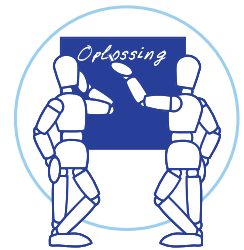
- Om je rechterborstkas en -schouder te stretchen, neem je met je rechterhand, handpalm naar voor gedraaid (duim wijst naar boven), de deuropening van je cabine vast ter hoogte van je schouder.
- Ga nu aan je arm 'hangen' en draai daarbij je lichaam naar de tegenovergestelde richting.
- Je voelt nu de hele rechterkant van je lichaam rekken (ook de binnenkant van je rechterarm en misschien zelfs je lende).
- Voor je linkerborstkas en -schouder ga je omgekeerd te werk.



LICHAMELIJKE KLACHTEN BESPREKEN

Noteer lichamelijke klachten die je hebt. Bespreek ze met je werkgever en zoek samen naar oplossingen.

Want iedereen is gebaat bij een gezonde chauffeur!



Sociaal Fonds Transport en Logistiek

de Smet de Naeyerlaan 115, 1090 Brussel
T 02 421 10 73 | M 0495 22 99 93 | info@sftl.be | www.sftl.be