



TRILLINGEN VAN HET HELE LICHAAM

.....



Wat zijn trillingen die door het hele lichaam worden overgedragen?

Trillingen die door het hele lichaam worden overgedragen, zijn mechanische trillingen die het menselijk lichaam in zijn geheel beïnvloeden. Ze worden via een contactoppervlak, zoals een zitplaats of de grond, op het lichaam overgebracht.

Dit fenomeen komt vaak voor in bepaalde werkomgevingen, met name bij:

Bestuur je een bouwmachine, een heftruck of gebruik je trillende machines in het kader van jouw werk?

Dan word je waarschijnlijk blootgesteld aan trillingen die zich door het hele lichaam verspreiden, voornamelijk via de stoel of de grond. Deze blootstelling kan op lange termijn je gezondheid, comfort en prestaties beïnvloeden.

Deze fiche is bedoeld om je te helpen beter te begrijpen wat trillingen zijn die door het hele lichaam worden overgedragen, de risico's voor je gezondheid te herkennen, de verplichtingen van je werkgever op het gebied van preventie te kennen en de juiste reflexen aan te nemen om jouw welzijn op het werk te behouden.

**Operatoren
van industriële
machines**

**Bestuurders
van zware
voertuigen***

**Werknemers
op trillende
platforms**

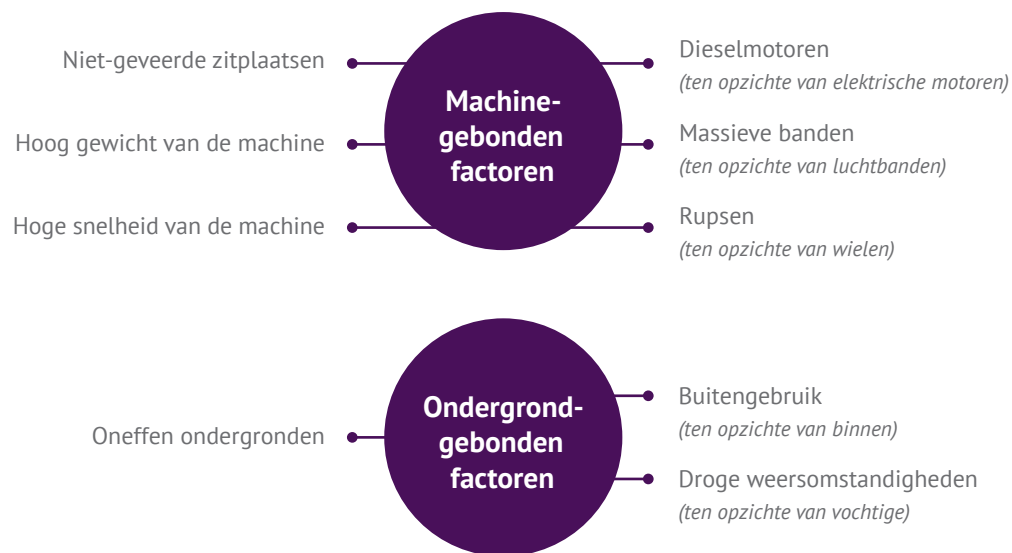
**vrachtwagens, bussen, bouwmachines*

Vanaf wanneer worden deze trillingen gevaarlijk?

Deze trillingen kunnen een risico voor de gezondheid vormen wanneer men er onder bepaalde omstandigheden aan wordt blootgesteld:

- Het **trillingsniveau** is hoog.
- De **dagelijkse blootstellingsduur** is **aanzienlijk** en **langdurig**: meerdere uren per dag voor acute effecten, gedurende meerdere jaren voor chronische effecten.
- De schadelijke effecten hebben vooral betrekking op lage frequenties ($\approx 0,5 - 20$ Hz), met name rond 4–8 Hz.

Het risico neemt toe afhankelijk van:



Wat zijn de gezondheidsrisico's?



Mogelijke risico's

- Reiziekte (evenwichts- of houdingsstoornissen)
- Spijsverteringsstoornissen
- Urinaire klachten

Bewezen risico's

- Lage rugpijn en lumbo-radiculagieën
- Schijfdegeneratie
- Lumbale musculoskeletale aandoeningen
- Algemene vermoeidheid



Wat zijn de verplichtingen van je werkgever

In België maakt de bescherming tegen trillingen van het hele lichaam deel uit van de wettelijke verplichtingen op het vlak van welzijn op het werk. Dit betekent dat jouw werkgever alle nodige maatregelen moet nemen om je gezondheid en veiligheid te waarborgen, met name door:

- ➡ De **risico's van trillingen** op je werkplek te beoordelen,
- ➡ De **risicovolle functies** en situaties te identificeren,
- ➡ Ervoor te zorgen dat de **blootstellingsgrenswaarden** worden nageleefd:
 - **Actiewaarde voor dagelijkse blootstelling**, herleid tot een standaardreferentieperiode van 8 uur:
 $A(8) = 0,5 \text{ m/s}^2$
→ *Vanaf deze drempelwaarde moeten preventieve maatregelen worden genomen*
 - **Grenswaarde voor dagelijkse blootstelling**, herleid tot een standaardreferentieperiode van 8 uur:
 $A(8) = 1,15 \text{ m/s}^2$
→ *Het is verboden om een werknemer bloot te stellen aan niveaus die hoger zijn dan deze waarde.*
- ➡ **Preventie- en beschermingsmaatregelen** invoeren, met de nadruk op collectieve maatregelen (keuze van minder trillende machines, uitgerust met aangepaste veringssystemen, ergonomische stoelen, regelmatig onderhoud van de apparatuur, reorganisatie van het werk, informatie en opleiding van de werknemers, enz.).
- ➡ Het organiseren van gezondheidstoezicht, in elk geval wanneer de blootstelling de actiewaarden overschrijdt.

Actiewaarde (8 uur) $0,5 \text{ m/s}^2$

- Alternatieve werkmethoden
- Aangepaste arbeidsmiddelen
- De duur en intensiteit van de blootstelling beperken
- Aangepaste werkuren
- Informatie en opleiding van de werknemers
- Organisatie van een medisch onderzoek
- Het ter beschikking stellen van geschikte persoonlijke beschermingsmiddelen

Blootstellingsgrenswaarde (8 uur) $1,15 \text{ m/s}^2$

- Grenswaarde: mag niet worden overschreden
- Bij overschrijding:
Onmiddellijke maatregelen treffen om de blootstelling te verminderen tot een niveau onder de grenswaarden



Je speelt een essentiële rol bij het beperken van de effecten van trillingen op je gezondheid. De volgende maatregelen helpen om je blootstelling en de gevolgen ervan te verminderen:

Vermijd het hanteren van zware lasten, vooral in combinatie met trillingen, omdat dit het risico op lage rugklachten verhoogt.

Wissel, indien mogelijk, de taken af om langdurige blootstelling aan trillingen te beperken.

En wat kan je zelf doen om jezelf te beschermen?

Neem regelmatig pauzes (om de 30 tot 60 minuten) om langdurige dezelfde houdingen te vermijden en spierherstel mogelijk te maken.

Meld aan je leidinggevende elk defect of gebrek aan onderhoud van de apparatuur (bv. versleten wielen, beschadigde zitplaats) evenals oneffenheden van de ondergrond.

Pas je rijstijl aan de toestand van het terrein aan en rijd soepel om schokken en trillingen te verminderen.

Zorg ervoor dat je een correct afgestelde zitplaats gebruikt (gewicht, vering) en, indien beschikbaar, een aangepast trillingsdempend kussen om de **overdracht van trillingen te beperken**.

Kan FEDRIS tussenkomen bij gezondheidsproblemen?

“Ischias” kan als beroepsziekte worden erkend door het Fonds voor Beroepsziekten.

Wanneer kan je vermoeden dat je een risico loopt op een beroepsziekte?

- Als je last hebt van lage rugklachten met uitstraling (ischias).
- Bij langdurig gebruik van een voertuig of machine gedurende meerdere jaren (geen wettelijke drempel, maar langdurige blootstelling).
- Als deze machine werkt met een verbrandingsmotor.
- Als je buiten werkt of op een zeer oneffen ondergrond.
- Als je werkt met machines die dateren van vóór 1990.



Je kan steeds een spontane raadpleging aanvragen bij de arbeidsarts met het oog op een eventuele aangifte bij FEDRIS.

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Joke Reynaerts, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N227 trillingen lichaam - 07/16/26

Vraag raad aan je Externe Dienst voor Preventie en Bescherming Securex

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

