

Last van rugklachten? Die zouden best eens veroorzaakt kunnen worden door de stoel waar je dag in-dag uit op zit. Wil je het zeker weten? Laat dan je werkgever een werkplekonderzoek uitvoeren.

Adriaan Westrik (41) uit Wezep heeft spijt dat hij niet veel eerder actie heeft ondernomen. Het is zonder enige twijfel de harde stoel in zijn Mercedes Atego die voor rugklachten heeft gezorgd. Hij heeft last van pijn in zijn bekken, rug en rechterarm: waarschijnlijk is er een rugwervel bekneld. Drie jaar geleden kregen Adriaan en drie van zijn collega's een Mercedes Atego van hun werkgever. Het waren splinternieuwe trucks, maar Adriaan dacht al snel met weemoed terug aan de Mercedes Axor waarmee hij daarvoor had gereden. De nieuwe Atego was iets kleiner, minder rijk uitgerust en bovenal: voorzien van een stoel waarop Adriaan zich vanaf het eerste moment niet prettig voelde. „Kijk,” zo demonstreert hij als we zijn truck bekijken. „De Atego heeft geen onafhankelijk



De stoel geeft het lichaam van Adriaan nauwelijks steun, vandaar zijn wat ingezakte houding.

Harde stoel verpest werkplezier

geveerde cabine, zodat alle oneffenheden en trillingen moeten worden opgevangen door de stoel. Dat zou nog niet zo erg zijn als de wagen was uitgerust met een luchtgeveerde stoel. Maar de stoel in deze Atego, is vast op het chassis gemonteerd, alle comfort moet je hebben van het zitkussen. Dat is slechts drie centimeter dik.”

Nauwelijks steun

Adriaan is niet bijzonder breed of zwaar en daarom is het belangrijk dat de stoel hem voldoende ondersteunt tijdens het rijden. „Maar deze stoel biedt nauwelijks steun,” zegt hij. „Tijdens het rijden moet ik me aan het stuur vasthouden om niet van de stoel te schuiven. In mijn vorige auto kon ik met luchtbalgjes voor extra steun zorgen in de onderrug, maar dat is bij deze stoel ook niet het geval. Ook de lengte van de zitting is niet te verstellen. Je kunt het ook aan mij zien: ik zit een beetje in elkaar gezakt in deze stoel. In mijn vorige auto zat ik gewoon rechtop.”

„Ik vond het meteen geen fijne stoel, maar had zoiets van: we zien het wel, ik wil niet zeuren. Het eerste jaar heb ik ook geen klachten gehad. Maar daarna kreeg ik toch langzamerhand last van mijn bekken. En na twee jaar kwamen daar ook pijn in de nek en rechterarm bij. Ik heb me ziek gemeld en ben bij de arboarts geweest. Die heeft me doorverwezen naar een fysiotherapeut en een verslag naar de werkgever gestuurd met het advies een werkplekonderzoek te laten doen.” „Ik heb toen een gesprek gehad met mijn werkgever die meteen zei dat hij het ging oppakken. Maar de kosten bleken een belangrijke barrière te zijn, vooral omdat hij dan ook voor mijn drielcollega's zo'n stoel zou moeten bestellen. Dat werd te duur. Daarna bleef het stil.”

Spijerkachten

Adriaan ging door met zijn werk en er waren dagen dat hij nergens last van had. Door de behandeling van de fysiotherapeut zijn de klachten in arm en nek overgegaan. Maar sinds

kort heeft hij last van de spieren langs zijn ruggengraat. Zodra hij de weg opdraait, beginnen de klachten. Als hij met zijn eigen auto naar huis rijdt, nemen ze weer langzaam af. Adriaan heeft opnieuw bij zijn werkgever aan de bel getrokken, die heeft toegezegd dat er binnenkort een werkplekonderzoek zal plaatsvinden. „Eigenlijk wel bizar,” zegt Adriaan. „Ik doe er alles aan om gezond te blijven, ik eet gezond en sport regelmatig en dan krijg je klachten door een stoel waar je de hele dag op zit.” Waarom geen andere werkgever gezocht als er niks aan gedaan wordt? Dat vindt Adriaan een stap te ver. „Afgezien van die stoel heb ik het prima naar de zin. Ik heb een mooie en afwisselende baan met werktijden van 's morgens acht tot half vijf 's middags. En ik werk hier inmiddels meer dan dertien jaar. Ik ken alle klanten en heb een goede relatie met mijn collega's. Als ik ontslag neem, moet ik maar afwachten hoe dat bij een andere werkgever zal zijn.”

‘Ik moet me aan het stuur vasthouden om niet van de stoel te schuiven’

Remco Keus, adviseur preventie bij het Sectorinstituut Transport en Logistiek, vindt het bizar maar constateert tegelijkertijd dat hij dit soort verhalen nog regelmatig hoort.

Werkgever verantwoordelijk

„In de arboret is vastgelegd dat een werkgever verantwoordelijk is voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemers. De werkgever is verplicht de arbeidsomstandigheden zo in te richten dat de werknemer zonder schade voor zijn gezondheid zijn werk kan doen. En daar hoort natuurlijk ook een goede zitpositie bij.” Rugklachten komen bij chauffeurs veel voor en het is soms lastig vast te stellen wat daar precies de oorzaken van zijn. Ze kunnen ook veroorzaakt worden door het tillen bij laden en lossen of door een verkeerde zithouding. Of door een verkeerde manier waarop iemand in en uit de auto stapt. „Met een gedraaide rug uitstappen kan voor veel problemen zorgen,” aldus Keus. „De beste methode is het stuur omhoog klappen, de stoel in de laagste stand laten zakken (daar is meestal een aparte uitstapknop voor), je lichaam in de cabine een kwartslag draaien en dan naar beneden stappen. Maar in Adriaans geval is het snel duidelijk. De trillingen en schokken worden in zijn geval niet opgevangen door de cabinevering of de lucht-



Op het eerste gezicht ziet de 'comfortstoel' van de Atego er best redelijk uit.



De niet luchtgeveerde stoel is vast op het chassis gemonteerd.

Alle comfort moet van het zitkussen komen dat slechts drie centimeter dik is.

vering maar rechtstreeks doorgegeven aan het zitkussen, dat veel te dun is. Behalve de trillingen van motor en transmissie zijn ook nog de oneffenheden van de weg en de klappen van de wielophanging goed voelbaar.

Werkplekonderzoek

Remco Keus voert regelmatig werkplekonderzoeken uit, waarbij meestal met grote mate van zekerheid kan worden vastgesteld wat de oorzaak van de klachten is. „Wij weten bij het sectorinstituut het nodige over ergonomie en kunnen adviezen geven waarmee de klachten meestal verholpen kunnen worden. Die sturen we in een rapport naar de werkgever. Het is vervolgens aan de werkgever wat hij met die adviezen doet. Hij is niet verplicht ze op te volgen. Ook bedrijfsartsen kunnen slechts adviezen geven aan een werkgever.” Maar als iemand door een verkeerde stoel ernstige klachten krijgt, dan kan de werkgever wel op zijn verantwoordelijkheid worden aangesproken. Bij arbeidsongeschiktheid bijvoorbeeld kan het UWV de werkgever aanklagen vanwege nalatigheid. En dat kan financieel forse gevolgen hebben. Een chauffeur van DHL kreeg bijvoorbeeld in 2011 een schadevergoeding van 30.000 euro toegekend omdat hij door rugklachten in de WAO was beland. Zijn klachten waren het gevolg van trilbelasting door een slechte stoel. Remco Keus: „Bij onze werkplekonderzoeken komen we regelmatig situaties tegen waarbij de werkgever kosten noch moeite heeft gespaard om het de chauffeur naar de zin te maken. Dan staat er een stoel met alle toeters en bellen, maar worden de klachten veroorzaakt door de manier waarop de stoel is ingesteld of de manier waarop de chauffeur in- en uitstapt. Maar we komen ook situaties tegen waarbij de werkgever alles heeft gedaan om geld te besparen en bij de aanschaf van een nieuwe

truck zelfs de standaard luchtgeveerde stoelen heeft laten vervangen door harde stoelen. De situatie van Adriaan Westrik lijkt daar een beetje op.”

Reactie werkgever

De werkgever van Adriaan zegt in een reactie: „Wij hebben drie jaar geleden splinternieuwe Atego's besteld met stoelen die volgens de specificaties van Mercedes 'comfortstoelen' worden genoemd. Alles is nieuw en ik vind dat ik als werkgever mijn plicht heb gedaan. Adriaans klachten kunnen ook wel veroorzaakt worden door zijn rijstijl. Inmiddels heb ik wel een werkplekonderzoek aangevraagd dat binnen twee weken plaats vindt. Als blijkt dat de klachten door de stoel komen, ga ik onderzoeken of er op een of andere manier subsidie beschikbaar is voor een luchtgeveerde stoel.”

BERT MATEBOER

Rugklachten kunnen ook een gevolg zijn van zithouding of de manier van in- en uitstappen

Werkgevers kunnen bij het Sectorinstituut Transport en Logistiek een werkplekonderzoek aanvragen. Dit werkplekonderzoek duurt ongeveer een uur en kan bij het bedrijf of eventueel onderweg worden uitgevoerd. Meer info op www.stlwerkt.nl.