



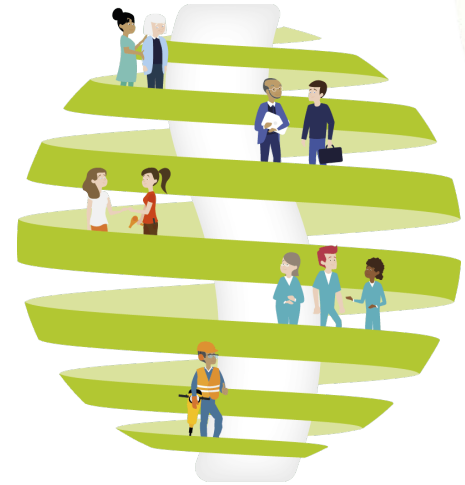
Campagne voor een gezonde werkplek 2020-2022

VERLICHT DE LAST!

Psychosociale factoren bij de preventie van werkgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat

Overzicht

- Psychosociale risicofactoren en aandoeningen aan het bewegingsapparaat
- Hoe leiden psychosociale risicofactoren tot aandoeningen aan het bewegingsapparaat?
- Niet alle psychosociale factoren zijn slecht
- Psychosociale factoren en terugkeer naar het werk
- Risicobeoordeling
- Preventieve maatregelen



Psychosociale risicofactoren en aandoeningen aan het bewegingsapparaat

- Hoewel fysieke risicofactoren gewoonlijk de belangrijkste oorzaak zijn van het risico op werkgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat, kunnen ook psychosociale factoren op de werkvloer een belangrijk aandeel hebben in het ontstaan van deze aandoeningen of het verergeren van een bestaand probleem.
- Er kan een wisselwerking zijn tussen psychosociale factoren en aandoeningen aan het bewegingsapparaat.
 - Psychosociale factoren kunnen bevorderlijk zijn voor het ontstaan van aandoeningen aan het bewegingsapparaat en deze kunnen op hun beurt negatieve gevolgen hebben, zoals baanontevredenheid en een slechte psychologische gezondheid.

Psychosociale factoren in verband met aandoeningen aan het bewegingsapparaat



Bij de
risicobeoordeling
wordt ook gekeken
naar “combinaties”
van deze factoren



- Overmatige werkbelasting
- Conflicterende eisen en onduidelijkheid over rollen
- Weinig medezeggenschap bij beslissingen die van invloed zijn op de werknemers en weinig invloed op de uitvoering van het werk
- Slecht beheerde organisatorische verandering
- Baanonzekerheid
- Ondoeltreffende communicatie
- Onvoldoende steun van leidinggevenden of collega's
- Psychologische en seksuele intimidatie, geweld van derden
- Lage baantevredenheid

Hoe leiden psychosociale factoren tot aandoeningen aan het bewegingsapparaat? (1)

- Diverse theorieën, die uitgaan van de “stressrespons”, verklaren hoe psychosociale factoren kunnen leiden tot een verhoogd risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat.
- De blootstelling aan schadelijke psychosociale factoren zorgt voor fysiologische veranderingen in het lichaam (de stressrespons).
- Aanhoudende stress kan leiden tot:
 - hormonale veranderingen zoals het vrijkomen van catecholaminen of corticosteroïde hormonen, die een rol hebben in het ontstaan van aandoeningen aan het bewegingsapparaat,
 - een toename van spiertonus (spierspanning),
 - veranderingen in weefselherstelmechanismen,
 - een verhoogde pijnwaarneming.

Hoe leiden psychosociale risicofactoren tot aandoeningen aan het bewegingsapparaat? (2)

- Verder is het mogelijk dat werknemers bij hoge fysieke eisen en gebrek aan steun (van collega's en anderen) sneller gaan werken (bv. door pauzes over te slaan) en in hun haast
 - onveilige houdingen aannemen of extra lasten dragen (en zo het risico op letsel aan het bewegingsapparaat vergroten);
 - de regels minder strak volgen en risico's nemen (en zo het risico op ongevallen vergroten).
- Dit alles leidt tot minder tijd voor fysiek herstel, met een groter risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat.

Hoe leiden psychosociale risicofactoren tot aandoeningen aan het bewegingsapparaat? (3)

- Extra spierspanning beïnvloedt de biomechanische belasting van spieren en pezen en vergroot de kans op overbelasting.
- Veel aandoeningen aan het bewegingsapparaat verstoren het evenwicht tussen weefselschade en -herstel, wat in ontsteking resulteert. Stressgerelateerde veranderingen in herstelmechanismen verstoren dat evenwicht nog verder en kunnen het weefselherstelproces blokkeren.
- Andere mechanismen hebben een indirecte werking: zo kan ervaren stress leiden tot een verhoogde pijnwaarneming (pijnperceptie) of verminderde pijntolerantie.

Niet alle psychosociale factoren zijn slecht

- Er zijn ook aanwijzingen dat positieve aspecten van de psychosociale werkomgeving de negatieve effecten kunnen helpen verminderen.
- Factoren zoals goede sociale ondersteuning (door collega's of leidinggevenden) kunnen de negatieve effecten van factoren zoals hoge taakeisen opvangen.
 - Zo hebben hoge mentale taakeisen (met verwacht risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat) in sommige situaties niet het verwachte nadelige effect aangezien daartegenover persoonlijke of sociale ondersteuning kunnen staan.

Psychosociale factoren en terugkeer naar het werk

- Psychosociale factoren kunnen ook van invloed zijn op de terugkeer naar het werk van personen met een aandoening aan het bewegingsapparaat.
- Psychosociale risicofactoren op de werkvloer kunnen de kans op terugkeer van de aandoening aan het bewegingsapparaat vergroten. Daarom is het van belang om fysieke of psychosociale risico's op de werkvloer die mogelijk een aandeel hebben gehad in het ontstaan of het verergeren van deze aandoeningen, aan te pakken.



- Risicobeoordelingen vragen om een brede aanpak: zowel fysieke als psychosociale factoren kunnen het lichamelijk en geestelijk welzijn van werknemers beïnvloeden, en daarom moeten die factoren samen worden beoordeeld.
- Om de oorzaken van problemen en preventieve maatregelen vast te stellen, is het van belang te begrijpen in hoeverre:
 - afzonderlijke fysieke risicofactoren (bv. gewicht en frequentie van lasten of mate van ongemakkelijke of repetitieve bewegingen) en
 - afzonderlijke psychosociale factoren bijdragen aan de algehele belasting van werknemers.



- Bij risicobeoordelingen wordt ook gekeken naar “combinaties” van psychosociale risicofactoren (zie dia 4). Hoge taakeisen zijn uiterst schadelijk als er tevens sprake is van weinig autonomie, geringe sociale ondersteuning en gebrek aan erkenning.
- Psychosociale risicofactoren kunnen ook een directe, negatieve impact hebben op de psychologische gezondheid en het psychologisch welzijn.
- Bij beoordelingen moet rekening worden gehouden met specifieke behoeften van verschillende groepen werknemers.
- Meer informatie: PPT “**Risicobeoordeling voor aandoeningen van het bewegingsapparaat**”

Preventieve maatregelen (1)



- Als de risicobeoordeling niet wordt opgevolgd door maatregelen, kunnen de belasting van werknemers door aandoeningen aan het bewegingsapparaat de kosten hiervan voor werkgevers en de samenleving niet worden verminderd.
- Denk bij het plannen van preventieve maatregelen aan het volgende:
 - Geef prioriteit aan het aanpakken van vastgestelde risico's op intimidatie of geweld. Werkgerelateerd geweld kan een ernstig veiligheids- en gezondheidsprobleem vormen met fysieke én psychosociale gevolgen.
 - Het verduidelijken van prioriteiten, rollen en verantwoordelijkheden en leidingstructuren kan overmatige of conflicterende eisen helpen oplossen.

Preventieve maatregelen (2)



- Bevorder positieve psychosociale factoren.
 - Het zorgen voor meer en betere steun van collega's en leidinggevenden kan zinvol zijn.
 - Dit kan ook de mogelijk nadelige gevolgen van negatieve factoren helpen verminderen.
- Een dergelijke aanpak helpt niet alleen het ontstaan van aandoeningen aan het bewegingsapparaat te voorkomen, maar zorgt er ook voor dat personen die hieraan chronisch lijden aan het werk kunnen blijven.

Doe mee en verlicht de last!

➤ Meer informatie is te vinden op de campagnewebsite:
healthy-workplaces.eu

➤ Meld u aan voor onze campagnenieuwsbrief:
<https://healthy-workplaces.eu/nl/media-centre/newsletter>



#EUhealthyworkplaces

➤ Blijf op de hoogte van activiteiten en evenementen via sociale media: