

## Trillingen

Als je werkt met trillend gereedschap dan heb je te maken met trillingen tijdens het werk. Bij langdurige blootstelling aan sterke trillingen kunnen gezondheidsklachten ontstaan. Hierbij kun je denken aan rugklachten en 'witte vingers' (geen tot weinig bloedtoevoer naar de vingers). Niet veel mensen hebben hier last van, maar 1 op de 6 personen welke vaak met trillend gereedschap werken hebben hier last van.

Trillingen zijn herhaalde heen-en weer bewegingen in een of meer richtingen. Trillingen van gereedschap kunnen via de handen op het lichaam worden overgedragen. Ook kan rijden op een heftruck lichaamstrillingen veroorzaken, bijvoorbeeld als een heftruck over een hobbelig stukje grond rijdt.

Trillingen zijn niet direct schadelijk. Dit hangt af van de frequentie en de intensiteit van de trillingen. Wanneer de intensiteit te hoog is en de blootstelling grote delen van de dag plaatsvindt kan er zijn van een overbelasting. Dit kan bepaald worden met een meetinstrument, die bekijkt de waardes van de trillingen.

Het menselijke lichaam is voor sommige frequenties gevoeliger dan voor andere.

Een paar negatieve gezondheidseffecten zijn:

Vermoeidheid, verminderd prestatievermogen, hogere spierspanning, bepaalde organen kunnen gaan mee trillen als er een hoog trillingsfrequentie is en de stuur nauwkeurigheid neemt sterk af.

*Wist je dat? Lichaamstrillingen worden verdacht van betrokkenheid bij het ontstaan van chronische rugklachten!*

Hoe kun je trilling belasting voorkomen?

- Een andere werkmethode gebruiken;
- Automatiseer handelingen;
- Maak gebruik van trillingsarme machines;
- Beperk de rijsnelheid van voertuigen;
- Preventief onderhoud;
- Zorg voor een vlakke ondergrond;
- Schokabsorberende stoeien;
- Beperk de trillingsintensiteit en de tijdsduur;
- Trilling absorberende handvaten;
- Handschoenen dragen;

Zorg dat je weet bij welke werkzaamheden trillingsbelasting kan plaatsvinden. Hou rekening met pauze's tijdens de werkzaamheden. Gebruik voertuigen en machines volgens de gebruiksaanwijzing. Meld oneffenheden in het wegdek zodat deze hersteld kunnen worden.