



# Afwisselend gebruik van werkbedden vermindert fysieke belasting tijdens handwerk aan de grond

Peter Roelofs, Anton Looije, Annet Vink (A&F), Annechien Bruinsma, Bert Snoek (PPO)

## Handwerk aan de grond

In diverse teelten in de vollegrond – vooral biologische – komt veel handwerk dicht bij de grond voor. Meestal gebeurt dit gebukt of kruipend, vaak met rugpijn tot gevolg. Ligbedden of zitwagentjes moeten het werk aantrekkelijker en minder zwaar te maken, maar veroorzaken vaak andere klachten aan borst, oksels, nek en hoofd.

## Vergelijkend onderzoek van werkbedden

Op praktijkbedrijven is lopend wieden vergeleken met wieden vanaf drie typen bedden, namelijk:

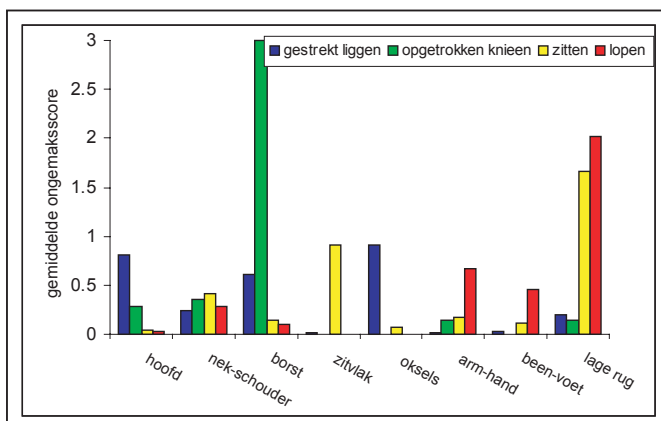
1. om gestrekt te liggen;
2. om met opgetrokken knieën te liggen;
3. om te zitten.

Elk uur zijn klachten van de werkenden per lichaamsregio gescoord van 0 (geen klachten) tot 10 (niet vol te houden).

## Voorkomende klachten

Lopend wieden veroorzaakt vooral klachten aan de lage rug, benen en voeten.

Bij wieden vanaf een vlak ligbed ontstaan klachten aan oksels, hoofd en nek, en in mindere mate aan de borst. Als gevolg van gebrekkige ondersteuning van de borst gaf het bed met opgetrokken knieën veel klachten aan de borst. Zittend wieden veroorzaakt klachten aan zitvlak en onderrug.



Figuur 1: Mate van door werkenden gerapporteerde klachten tijdens wieden volgens vier werkmethoden.



Figuur 2: In het verleden is al geëxperimenteerd met zelfrijdende constructies met verschillende typen werkbedden. De ondersteuning van het lichaam liet echter te wensen over.

## Nog geen ideaal werkbed ...

Het ideale werkbed is niet gevonden. Wel zijn aanbevelingen geformuleerd:

- Lage prijs, want de arbeidsprestatie verbetert nauwelijks. Daarom een lichte eenvoudige constructie. Omdat meer bedden niet alleen de prijs per bed, maar ook de rijnsnelheid verlagen moet een optimum worden gezocht.
- Een elektrisch aangedreven zelfrijdende wieden trilt veel minder dan een bed in de hefinrichting van de trekker.
- Pasvorm is essentieel. Een ideaal werkbed is snel en eenvoudig – zonder gereedschap – instelbaar op de lichaamsmaten van de gebruiker.
- Liever een passend bed met opgetrokken knieën dan een vlak bed. Maar liever vlak dan een niet passend bed.
- Ligbedden mogen niet doorzakken, dat belast de oksels.
- Vooral waar oksels, hoofd of borst op het bed steunen is goede polstering (ondersteunend, verend, ademend) essentieel.
- Omdat alle typen bedden een statische lichaamshouding veroorzaken is afwisselend lopend, zittend en liggend met opgetrokken knieën werken ideaal.

Het gehele onderzoeksrapport met meer aanbevelingen kunt u lezen op [www.groenkennisnet.nl/platformarbeid](http://www.groenkennisnet.nl/platformarbeid).