

Epidemiologie van Arbeid en Gezondheid

VU Medisch Centrum



Wetenschappelijke onderbouwing van handelen van bedrijfsarts en verzekeringsarts, maar ook van andere arbo-professionals, zoals ergonomo of arbeidshygiënist

Uitdagingen:

- Oorzaak vs. gevolg in de relatie arbeid en gezondheid
- Tijdruimte tussen blootstelling en gezondheidseffect
- Complexe causaliteit bij veel werkgerelateerde klachten

vrije Universiteit

Hoogleraar Van der Beek:

“Arboadviseurs verkopen te vaak onzin”

Sommige arboadviseurs verkopen aantoonbare onzin, hun interventies zijn vaak op drijfzand gebaseerd en het duurt niet lang voordat we dit als een boemerang terugkrijgen. Met deze waarschuwing wil de onlangs aangestelde epidemioloog van arbeid en gezondheid professor dr. Allard van der Beek de arboprofessional wakker schudden. “De arboadviseur dient zijn vakliteratuur beter bij te houden.”

Van der Beek ziet parallellen tussen de fysiotherapie van tien jaar geleden en de arbeidsomstandighedensector. Net als bij de fysio's destijds moeten nu de bedrijfsartsen, ergonomen en andere arboadviseurs oppassen dat ze niet door de mand vallen. “Fysiotherapie maakte jarenlang gebruik van onbewezen interventies. Tot de minister het genoeg vond en fysiotherapie nog maar beperkt vergoedde. Vervolgens zijn er voor de fysiotherapie wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen ontwikkeld. Dat zie ik ook in de arbeidsomstandighedensector gebeuren. Alleen is het niet de overheid die bukt voor de boemerang, maar de werkgever.”

TILCURSUS ACHTERHAALD

Volgens de kersverse hoogleraar verkopen sommige arboadviseurs nog steeds onzin. Zo is het volgens hem al lang bewezen dat tillen door eerst de knieën te buigen om vervolgens met een rechte rug de last op te tillen het ontstaan van lage rugklachten niet voorkomt. Dit terwijl het bijvoorbeeld op de site [\[taal.nl\]\(http://taal.nl\) van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid nog steeds gepropageerd wordt. “Dat is nergens goed voor. Ik baseer me op uitgebreide biomechanische en epidemiologische studies. Het helpt geen moer. De oorspronkelijke gedachte dat door de knieën buigen goed is voor de rug is wel logisch, maar de arboprofessionals moeten nu toch wel beter weten. Door bewustwording bij werknemer en vooral zijn adviseurs moeten we dit misverstand de wereld uit helpen. Drie jaar geleden werden sommige mensen gewoon boos en opstandig als ik deze boodschap verkondigde. Voorstelbaar, want je wereldbeeld stort in als je met dit soort tilcursussen je brood verdient. Maar het is toch echt achterhaald.”](http://www.arbopor-</p>
</div>
<div data-bbox=)

ERGONOMISCHE STOEL ONZIN

Idem voor de bestrijding van klachten aan rug, nek, schouders en armen bij kantoormedewerkers. Zo betoogt Van der Beek: “Het is niet slim van arboadviseurs om interventies aan te bevelen die op drijfzand gebaseerd zijn. Nu het verzuim door wette-

lijke maatregelen daalt, kom je er mee weg. Maar qua verzuim is de bodem in zicht en de gezondheidsklachten van de werknemers blijven ongeveer evenveel voorkomen. Het duurt dus niet lang of deze interventies keren zich tegen het arbo-vakgebied. Daar ben ik van overtuigd. Stoelenfabrikanten prijzen hun ‘ergonomische’ stoelen nog steeds aan voor het bestrijden van lage rugpijn. Onzin. Van zitten krijg je geen lage rugpijn. Ook zijn er nog heel veel ergonomen die een computerwerkplek inrichten gebaseerd op zitten in een hoek van negentig graden. Niet aangetoond dat dit effectief is. Er zijn goede studies gedaan die bewijzen dat lichaamshouding weinig met RSI te maken heeft. Het valt me op dat arbo-professionals zich af en toe laten bijscholen, maar na hun afstuderen niet meer op de hoogte blijven van de laatste inzichten in de internationale literatuur. Ons onderzoekers valt trouwens ook wat te verwijten. Wij doen al veel om het veld te bereiken, maar we moeten ons nog meer inspannen om dat te realiseren.”

“Van zitten krijg je geen lage rugpijn”

» “Arboadviseurs verkopen te vaak onzin”

WAT WEL WERKT

Okay. Tillen met de benen voorkomt rugklachten niet en van verkeer zitten krijg je geen rugpijn. Maar wat werkt dan wel? “Oh, er zijn voldoende effectieve interventies en ik ben een voorstander van samenwerking in multidisciplinaire teams. Maar dan wel op basis van wetenschappelijk bewezen methoden. Zo voorkom je lage rugpijn vooral door fysieke training. Interventies die zich daarop richten, zijn wel bewezen werkzaam. En RSI hangt vooral samen met misgebruik. Pauze-software die zich daarop richt, kan wel werken.”

Van der Beek was betrokken bij een studie van een promovendus onder werknemers in de huisvuilbelading. Daarin werden de effecten van taakrotatie onderzocht. “Dat was niet makkelijk om gedaan te krijgen. Vroeger werd je eerst veger, dan belader en chauffeur was het hoogst haalbare. Dan komen onderzoekers die op basis van biomechanisch en epidemiologisch onderzoek vertellen dat de chauffeur ook weer moet beladen. Dat was een hele toestand. Maar de belader doet nu aan taakrotatie en er zijn beladingsrichtlijnen opgesteld die rekening houden met leeftijd.”

COUNSELORS

De toekomst van de arbodienstverlening ligt ook bij de preventie door het propageren van een gezonde leefstijl, betoogt Van der Beek. “We weten veel over gedragsverandering. Werknemers hebben counselors nodig die ze helpen om gezonder te leven. Dat kunnen bedrijfsartsen zijn, maar evenzogoed daartoe opgeleide arboverpleegkundigen. Dit is interessant voor het bedrijfsleven. Werknemers die sporten zijn gezonder en verzuimen minder, zelfs als je rekening houdt met verzuim vanwege sportblessures. En dikke werknemers zijn minder productief dan

hun collega's zonder overgewicht. Ik ben er zelf terughoudend in, maar het principe dat je als werknemer in de privé sfeer mag doen wat je wilt is aan het kenteren in vergelijking met tien jaar geleden. De communis opinio is wel veranderd.”

ZWAARLIJVE LOSERS?

Dus mag je alles onderzoeken en je ook met alle privé zaken van werknemers bemoeien? “Nee, daar zijn grenzen aan. Studies met interventies of privé gevoelige informatie mogen alleen plaatsvinden bij werknemers die daar zelf eerst expliciet toestemming voor hebben gegeven. Ten tweede hebben we op onderzoeksgebied een medisch-ethische toetsingscommissie die wetenschappelijk onderzoek dat ethisch niet door de beugel kan gewoon blokkeert. En interventies die te ver gaan, kunnen vervolgens ook door een ondernemingsraad worden tegengehouden.”

Maar de sociale partners, ook die de werknemers vertegenwoordigen, zijn zich ook steeds meer bewust van het toenemende gevaar van overgewicht en obesitas voor de volksgezondheid, vindt de bewegingswetenschapper. “Roken is natuurlijk het grootste risico voor de volksgezondheid. Maar dat wordt minder. Toen ik acht jaar geleden op de Vrije Universiteit kwam werken, mocht je op de werkkamer roken. Daarna mocht het alleen in een aparte ruimte. Volgende stap was dat rokers onder een dakje buiten stonden, en nu moeten ze, soms in de regen, zeven meter van het gebouw staan. Rokers zijn losers aan het worden. Datzelfde kan ook met zwaarlijvigheid gebeuren.”

BOUWVAKKERS

De sleutel tot bestrijding van de epidemie van te dikke werknemers ligt in het in beweging krijgen van de werknemer. Want

veel vetter of meer zijn we niet gaan eten, zo beweert Van der Beek. Ook de bouwvakkers niet, die volgens onderzoek van de Stichting Arbouw toch de nodige kilo's te veel hebben. Dit terwijl een bouwvakker toch veel fysiek zwaar werk doet. “Ja, maar dat is vooral mechanische arbeid. Spierkracht. Ze moeten meer aan energieverbruikende lichaamsbeweging doen. De gemiddelde bouwvakker vertrekt 's morgens om half vijf naar zijn werk, komt na zijn werk thuis, gaat eten en op de bank zitten. Hij moet ook dan in beweging komen. Daar ligt een toekomstige taak voor de arboprofessional.”

INGRIJPEN IN PRIVÉSFEER

De mens bewandelt genetisch bepaald altijd de gemakkelijkste weg. Dus moet de infrastructuur in de openbare ruimte en op kantoor worden aangepast. De printer wat verder weg en leuke muziek bij de trap. “Het zijn slechts voorbeelden hoe we met wat aanpassingen gezonder gaan leven. En ook ingrijpen in de privé sfeer wordt steeds normaler. Ik ben niet bang voor excessen als dopingcontrole op het werk of een werkgever die wil dat zijn werknemer vroeg naar bed gaat. Dat soort Japanse toestanden passen niet bij ons. De werknemer hopt van de ene naar de andere werkgever. En die laatste creëert een goede en gezonde werkomgeving.”

De toekomst van de wetenschappelijke studies ligt volgens Van der Beek vooral in het inzichtelijk maken van kosten en baten van interventies. “We doen daar al veel aan, maar het kan altijd beter. En niet alleen door de baten van gereduceerd absentisme te schetsen, maar ook van presentisme. Dus hoe interventies voor een meer creatieve en productieve werknemer zorgen. Dat is de volgende stap.” <<

“De toekomst van de arbodienstverlening ligt bij het propageren van een gezonde leefstijl”