

Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

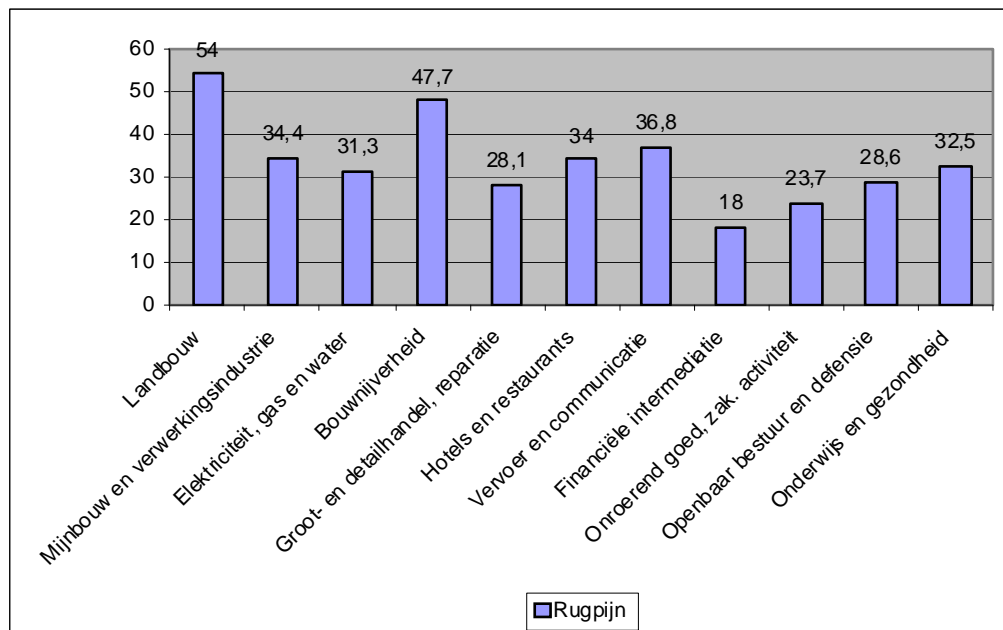
Inleiding

Circa 7,8 miljoen mensen in de Europese Unie werken in de horecasector. Kenmerkend voor deze sector is het grote aantal kleine ondernemingen, jonge werknemers, vrouwen en migrerende werknemers¹. De arbeidsomstandigheden kunnen moeilijk zijn, met zware mentale en psychische eisen (vooral door een direct contact met klanten), een hoge werklast, tijdelijk werk en onregelmatige werktijden². Het gevolg hiervan is een hoog risico op arbeidsgerelateerde gezondheidsproblemen, zoals SSA's.

Statistisch portret: SSA's in de horeca

De fysieke werklast is hoog. In 2000 maakte bijna 55% van de werknemers in de EU-15 melding van pijnlijke of vermoeiende houdingen bij het werken, vergeleken met 45% in alle sectoren. Ongeveer 43% zei zware lasten te moeten dragen of verplaatsen (t.o.v. 36% in alle sectoren) en 64% meldde repeterende hand- of armbewegingen (t.o.v. 56% in alle sectoren)³. SSA's komen dan ook veel voor in de horecasector: circa 33% van de werknemers in de EU-15 meldt rugpijn. Circa 20,3% meldt spierpijn in de nek, circa 11,5% meldt spierpijn in de armen en 17,6% in de benen⁴. 34% van het horecapersoneel in de toetredings- en kandidaat-landen meldt rugpijn⁵. Spierpijn in de benen komt in de horeca meer voor dan in andere sectoren.

Figuur: Percentage werknemers met arbeidsgerelateerde rugpijn, EU-15, Europese enquête naar de arbeidsomstandigheden 2000





Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

Wat zijn spier- en skeletaandoeningen?

Arbeidsgerelateerde spier- en skeletaandoeningen zijn beschadigingen van lichaamsstructuren zoals spieren, gewrichten en gewrichtsbanden, pezen, zenuwen, botten en de bloedsomloop in bepaalde lichaamsdelen. Deze aandoeningen worden hoofdzakelijk veroorzaakt of verergerd door de aard van het werk zelf en door de arbeidsomstandigheden.

De meeste arbeidsgerelateerde SSA's zijn cumulatieve aandoeningen die het gevolg zijn van herhaaldelijke zware of lichtere fysieke belasting gedurende een langere periode. Deze aandoeningen kunnen echter ook worden veroorzaakt door acute verwondingen zoals botbreuken bij een ongeval.

SSA's manifesteren zich vooral in de rug, nek, schouders en armen, maar kunnen ook de benen treffen. Sommige SSA's, zoals carpaal tunnelsyndroom in de pols, zijn specifieke aandoeningen door hun duidelijke beeld en symptomen. Andere daarentegen zijn niet-specifiek, omdat er alleen sprake is van pijn of ongemak zonder dat er een duidelijke, specifieke aandoening is vast te stellen. Dit betekent echter niet dat de symptomen niet echt zijn.

SSA's kunnen worden gekenmerkt als episodische aandoeningen, omdat de pijn vaak verdwijnt en na enkele maanden of jaren terugkeert. Sommige SSA's kunnen echter aanhoudende of onomkeerbare aandoeningen worden.

Waarom lopen horecamedewerkers meer risico?

Horecamedewerkers lopen meer risico om SSA's te ontwikkelen, omdat:

- ze vaak lang moeten staan en in ongemakkelijke houdingen moeten werken;
- hun werk vaak lichamelijk inspannend en stresserend is en hun werktijden lang zijn;
- er vele seizoenarbeiders in de sector werkzaam zijn, die geen tijd hebben om zich in te werken;
- er vele jonge werknemers in dienst zijn, die niet door het werk gehard zijn en nog niet de nodige vaardigheden hebben ontwikkeld.

Risicofactoren

Er zijn enkele risicofactoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van SSA's. De belangrijkste fysieke factoren houden verband met aangenomen houdingen, de uitgeoefende kracht, de vereiste herhalingsfrequentie en het werken voor langere perioden zonder te pauzeren. SSA's kunnen ontstaan wanneer deze risicofactoren, alleen of gecombineerd, het bewegingsapparaat overbelasten.



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

1. De houding is de positie van het lichaam — inclusief armen en benen — tijdens het werken. Bij verkeerde of ongemakkelijke houdingen bevinden de gewrichten zich uit hun comfortabele, neutrale positie en bijna in de uiterste stand. Te lang in dezelfde houding blijven is ook niet raadzaam. Voorbeelden van verkeerde houdingen zijn:

- opgeheven armen op of boven schouderhoogte;
- gebogen polsen;
- gebogen of gedraaide rug;
- gebogen nek en/of gedraaid hoofd;
- lang staan.

Deze houdingen houden een verhoogd letselrisico in en moeten zoveel mogelijk worden vermeden.

Tabel 1: Specifieke voorbeelden in de horeca

Plaats/taak/personeel	Ongemakkelijke houding
Barmannen/kelners	Te ver over tafels reiken tijdens het serveren en bereiden van voedsel; werken in kleine ruimten.
Keukenpersoneel	Hoofd neergebogen houden tijdens het koken; te ver reiken tijdens de bereiding van voedsel; reiken naar benodigdheden; slecht ingerichte keukens; kleine werkruimten.
Kamerpersoneel	Gedraaide en gestrekte houdingen; bv. voorovergebogen werken, reiken, knielen tijdens het opmaken van bedden en het schoonmaken van kamers.
Algemeen hotelpersoneel	Slechte kantoorinrichting; staan tijdens het werken met een computer.

2. Tijdens het werken wordt **kracht** uitgeoefend; bijvoorbeeld bij het tillen van een zware doos of bij het gebruiken van handgereedschap. Naarmate werknemers meer kracht moeten uitoefenen, is het risico op letsel groter. De uitgeoefende kracht hangt van vele factoren af, zoals:

- het gewicht van, de vorm van en de grip op het voorwerp dat manueel moet worden gehanteerd;
- de plaats van een voorwerp ten opzichte van het lichaam; bijvoorbeeld, het vergt meer inspanning om een doos met gestrekte armen voor zich uit te dragen in plaats van dicht tegen het lichaam.



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

Tabel 2: Specifieke voorbeelden in de horeca

Plaats/taak/personeel	Kracht/tillen
Barmannen/kelners	Dienbladen dragen; borden dragen; tafels en stoelen verplaatsen; restaurantartikelen dragen; voorraden drank en lege kratten dragen.
Keukenpersoneel	Bulkverpakkingen van voedingswaren dragen; potten en pannen verplaatsen; borden en glazen in een rek plaatsen.
Kamerpersoneel	Bedden en meubilair verplaatsen; arbeidsmiddelen verplaatsen.
Algemeen hotelpersoneel	Bagage dragen.

3. De herhalingsfrequentie is het aantal keren dat een zelfde bewegingspatroon binnen een bepaalde tijd wordt uitgevoerd. Repeterende bewegingen zijn vooral gevaarlijk indien dezelfde gewrichten en spiergroepen worden gebruikt. Hoe vaker de herhalingen, hoe groter het risico op letsel. Herhalingsfrequenties van meer dan 20 keren per minuut kunnen een groot risico voor polsen en handen inhouden.

Tabel 3: Specifieke voorbeelden in de horeca

Plaats/taak/personeel	Repeterende bewegingen
Barmannen/kelners	Tafels afruimen, schoonvegen en schikken; cocktails mixen; glazen spoelen.
Keukenpersoneel	Fijnhakken en in dobbelsteentjes snijden tijdens de bereiding van voedsel; roeren.
Kamerpersoneel	Stofzuigen; ramen lappen; zwabberen.
Algemeen hotelpersoneel	Muis en toetsenbord gebruiken; deuren openen voor gasten.

4. De duur is het aantal minuten/uren per dag of het aantal dagen per jaar dat een werknemer een specifiek werk verricht, zonder te pauzeren. In het algemeen is het risico op letsel groter, naarmate de duur langer is.

Deze vier belangrijke risicofactoren, alleen of gecombineerd, zijn bepalend voor het risico op het ontstaan van SSA's bij werknemers.

Er zijn ook andere factoren die het risico op SSA's kunnen vergroten. Deze houden verband met:

- de werkomgeving⁶:
 - fysiek klimaat — temperatuur, luchtsnelheid en luchtvochtigheid. De temperatuur is van invloed op de spieren en de hitte en de luchtvochtigheid in de keuken zorgen ervoor



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

- dat werknemers zich gemakkelijk vermoeien en transpireren. De transpiratie bemoeilijkt het vasthouden van instrumenten, waardoor er meer kracht moet worden gebruikt;
- de verlichting kan schitteringen of schaduwen creëren, waardoor werknemers ongemakkelijke houdingen aannemen om duidelijker te zien tijdens hun werk;
 - het lawaai van keukenapparatuur en gasten kunnen gehoorverlies veroorzaken of spanningen in het lichaam, waardoor een ongemakkelijke houding wordt aangenomen en er snel vermoeidheid optreedt;
 - de trillingen van apparatuur, zoals een mixer, veroorzaken veranderingen in de bloedsomloop, waardoor gevoelloosheid in de handen kan optreden en er meer kracht moet worden gebruikt om de apparatuur vast te houden;
- de individuele eigenschappen en capaciteit van de werknemer:
 - ervaring en vertrouwdheid met de baan;
 - opleiding;
 - leeftijd van de werknemer;
 - individuele fysieke aspecten, zoals lengte, gewicht en kracht van de werknemer;
 - persoonlijke levensstijl;
 - ziektegeschiedenis op het gebied van (rug-)aandoeningen. Een voorgeschiedenis van lage rugpijn is een van de meest betrouwbare voorspellingsfactoren voor latere arbeidsgerelateerde lage rugpijn⁷;
 - kleding, schoeisel, persoonlijke beschermingsmiddelen;
 - psychosociale risicofactoren en werkorganisatie⁸:
 - hoge werklast en veel arbeidsstress;
 - ongunstige arbeidsomstandigheden, zoals frequente personeelstekorten, lange werktijden, werkdruk, gebrek aan controle en ongewenst gedrag van klanten;
 - gebrek aan steun van managers, toezichthouders en collega's.

De combinatie van fysieke en mentale eisen zou het risico op SSA's kunnen vergroten.⁹

Preventie- en interventiestrategieën

Werkgevers moeten preventie- en interventiestrategieën op de horecasector afstemmen. Aan dit proces moeten de werknemers deelnemen, om ervoor te zorgen dat ieder aspect van het werk aandacht krijgt.



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

Risicobeoordeling

Werkgevers zijn wettelijk ertoe verplicht de gezondheid en de veiligheid van hun werknemers te beschermen. De werkgever moet de risico's voor de veiligheid en de gezondheid op het werk evalueren en de veiligheids- en gezondheidsnormen zo nodig verbeteren. Dit proces wordt risicobeoordeling genoemd. Bij een goede risicobeoordeling komen alle standaardactiviteiten aan bod en wordt er nagedacht over de feitelijke uitvoering van het werk. De werknemers moeten met hun werkgever en toezichthouders samenwerken bij een risicobeoordeling. Hierna volgen stapsgewijze aanwijzingen.

Op zoek gaan naar gevaren

De eerste stap bestaat erin gevaren te identificeren. Een gevaar is iedere omstandigheid waarin een risico op een ongeval besloten ligt. Activiteiten die erkende risicofactoren zijn voor het ontstaan van SSA's, zijn:

- zware lasten hanteren;
- boven schouder niveau reiken tijdens het werken;
- urenlang lopen en staan;
- buigen en reiken om tafels af te ruimen, schoon te vegen en te schikken, en restaurantartikelen dragen;
- vaak overvolle dienbladen met borden en glazen tillen.

Nagaan wie er letsel kan oplopen en hoe

De tweede stap bestaat erin vast te stellen wat de risico's zijn en welke werknemers letsel kunnen oplopen.

- Koks kunnen spanning in de nek en stijve spieren krijgen door lang te staan en hun hoofd neergebogen te houden tijdens het fijnhakken.
- Afwassers kunnen rugpijn krijgen door lang te buigen en af te wassen aan een gootsteen die te laag is.

De risico's evalueren en maatregelen vaststellen

Bij de derde stap worden de risico's geëvalueerd en de nodige maatregelen vastgesteld.

- Op individueel niveau: kan RSI worden voorkomen met mechanische hulpmiddelen voor het fijnhakken en in dobbelsteentjes snijden?
- Op bedrijfsniveau: kunnen werkzaamheden worden afgewisseld om repeterende bewegingen te voorkomen?

Actie ondernemen

De acties moeten in de eerste plaats gericht zijn op letselpreventie, maar ook op de beperking van de ernst van opgelopen letsel. De werknemers moeten worden gewezen op de risico's en van wat er gedaan wordt om hen hiertegen te beschermen.



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

Nadenken over	Risicobeperking	Mogelijke acties
Wat u doet op het werk	<ul style="list-style-type: none"> - Vermijd ongemakkelijke houdingen - Vermijd de pols te buigen of de vingers omhoog te laten wijzen - Vermijd repeterende bewegingen - Vermijd lang te staan - Vermijd lang te reiken - Beperk het aantal dienbladen dat u draagt 	<ul style="list-style-type: none"> - Houd uw ellebogen dicht tegen uw lichaam bij het dragen van een dienblad - Houd het dienblad met uw arm én hand in balans - Wissel van hand bij draagtaken - Vraag hulp bij het verplaatsen van tafels en stoelen - Gebruik een voetsteun tijdens het koken en afwassen¹⁰ - Draag aangepaste schoenen - Gebruik in de hoogte verstelbare oppervlakken - Pas de juiste tiltechniek toe - Gebruik een trap voor voorwerpen op schappen
Welke instrumenten u gebruikt	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruik instrumenten die speciaal ontworpen zijn om in uw behoeften te voorzien en het werk te vergemakkelijken 	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruik serveerwagentjes om borden te vervoeren - Gebruik schoonmaak-apparatuur met een goede grip - Gebruik aanpasbare spoelkoppen¹¹ - Gebruik ergonomische messen om de pols niet te buigen - Gebruik mechanische hulpmiddelen voor fijnhakken, in dobbelsteentjes snijden of mixen van voedsel (mixers)
Waar u werkt	<ul style="list-style-type: none"> - Wijzig de indeling van de werkplek om het werk vergemakkelijken - Beperk het buigen van de rug - Zorg ervoor dat u niet te ver moet reiken 	<ul style="list-style-type: none"> - Plaats een voorwerp in de gootsteen om het oppervlak te verhogen tijdens het afwassen¹² - Richt werkruimten opnieuw in, zodat behoeften binnen bereik zijn; plaats de meest gebruikte voorwerpen op een gemakkelijke hoogte



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

Wie u bent	<ul style="list-style-type: none">- Zorg ervoor dat u over voldoende capaciteit beschikt om het werk aan te kunnen- Heeft u een tijdelijke of blijvende handicap?- Bent u zwanger?	<ul style="list-style-type: none">- Vraag zo nodig hulp- Gebruik apparatuur die bij uw lengte past- Vraag om een praktijkopleiding of een aanpassing waardoor u het werk kunt doen
Hoe uw werk is georganiseerd	<ul style="list-style-type: none">- Vermijd het opstapelen van vermoeidheid of stress	<ul style="list-style-type: none">- Wissel uw activiteiten af- Verander voortdurend van positie

Overwogen wat er is gedaan

Het is van belang na te gaan of er geen nieuwe gevaren zijn ontstaan, bijvoorbeeld voor de handen, armen of nek, wanneer er maatregelen zijn getroffen om de risico's voor de rug te beperken.

Opleiding

Een praktijkopleiding op de werkplek is essentieel voor de preventie van SSA's. Deze opleiding moet het volgende omvatten:

- technieken voor het manueel hanteren van lasten;
- werkplekinrichting;
- vaststelling van risicofactoren voor SSA's (zie eerder);
- een veilig en ergonomisch gebruik van apparatuur en instrumenten;
- het juiste gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen;
- pauzes of de afwisseling van taken om het lichaam de kans te geven te herstellen.

Overzicht van beleid/wetgeving

Diverse Europese richtlijnen hebben (in)direct betrekking op SSA's (zie tabel).

Europese richtlijnen betreffende SSA's (juni 2006)¹³

Richtlijn	Onderwerp
89/391/EEG van 12.6.1989 Publicatiedatum: 29.6.1989 Beschikbaar op het adres: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	Kaderrichtlijn: Deze algemene richtlijn betreffende de tenuitvoerlegging van maatregelen ter bevordering van de verbetering van de veiligheid en de gezondheid van de werknemers heeft niet direct betrekking op SSA's. De werkgever wordt



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

	echter wel ertoe verplicht te zorgen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemers inzake alle met het werk verbonden aspecten.
89/654/EEG van 30.11.1989 Publicatiedatum: 30.12.1989 Beschikbaar op het adres: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2	Arbeidsplaats: Deze richtlijn heeft betrekking op minimumvoorschriften inzake veiligheid en gezondheid voor reeds gebruikte arbeidsplaatsen en voor de eerste maal gebruikte arbeidsplaatsen. Deze voorschriften worden uitgebreid beschreven in de bijlagen bij de richtlijn. De voorschriften voor bewegingsruimte op de werkplek zijn van belang voor de preventie van SSA's.
89/655/EEG van 30.11.1989 Beschikbaar op het adres: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/EEG van 30.11.1989 Beschikbaar op het adres: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Publicatiedatum: 30.12.1989	Arbeidsmiddelen, PBM: De richtlijnen 89/655/EEG en 89/656/EEG behandelen de geschiktheid van arbeidsmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen. Deze geschiktheid is van invloed op het risico op SSA's. Alle persoonlijke beschermingsmiddelen moeten afgestemd zijn op de ergonomische eisen en de vereisten met betrekking tot de gezondheid van de werknemer en na de nodige aanpassingen geschikt zijn voor de drager.
90/269/EEG van 29.5.1990 Publicatiedatum: 21.6.1990	Manueel hanteren van lasten (zie hierna)
90/270/EEG van 29.5.1990 Publicatiedatum: 21.6.1990	Beeldschermapparatuur (zie hierna)
93/104/EG van 23.11.1993 Publicatiedatum: 13.12.1993 Beschikbaar op het adres: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74	Arbeidstijd: Deze richtlijn heeft betrekking op de organisatie van de arbeidstijd. Factoren als repeterend werk, monotoon werk, vermoeidheid en tijdpatronen kunnen het risico op SSA's vergroten. In deze richtlijnen worden voorschriften voor deze factoren bepaald; bijvoorbeeld, pauzes, een wekelijkse rusttijd, een jaarlijkse vakantie, nachtarbeid, ploegenarbeid en het werkrooster.
98/37/EG van 22.6.1998 Publicatiedatum: 23.7.1998 Beschikbaar op het adres: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32	Machines: Onderlinge aanpassing van de wetgevingen van de lidstaten betreffende machines.
2002/44/EG van 25.6.2002 Publicatiedatum: 6.7.2002 Beschikbaar op het adres: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19	Fysische agentia (trillingen): De blootstelling van werknemers aan de risico's van trillingen.

De belangrijkste richtlijnen ter preventie van SSA's zijn:
Europese richtlijn 90/269/EEG (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) voorziet in minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het manueel hanteren van lasten.

Werkgevers moeten:



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

- passende middelen gebruiken om te voorkomen dat de werknemers lasten manueel moeten hanteren;
- passende organisatorische maatregelen nemen om het risico te beperken, wanneer niet kan worden vermeden dat werknemers manueel lasten moeten hanteren;
- erop toezien dat werknemers adequate inlichtingen krijgen over het gewicht van een last, het zwaartepunt of de zwaarste kant wanneer het gewicht van de inhoud van een verpakking niet gelijk is verdeeld;
- ervoor zorgen dat de werknemers een adequate opleiding en nauwkeurige inlichtingen krijgen over de manier waarop lasten gehanteerd moeten worden.

Europese richtlijn 90/270/EEG (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) voorziet in minimumvoorschriften inzake veiligheid en gezondheid met betrekking tot het werken met beeldschermapparatuur.

Werkgevers zijn ertoe verplicht:

- een analyse van de werkplekken te verrichten;
- de omstandigheden inzake de veiligheid en gezondheid te evalueren;
- risico's voor het gezichtsvermogen en de problemen van lichamelijke en mentale belasting aan te pakken.

Er is ook een Europese richtlijn voor de preventie van SSA's bij jonge werknemers, die een groot deel van de werknemers in de horecasector uitmaken. De richtlijn legt de werkgevers verantwoordelijkheden op om ervoor te zorgen dat de risico's voor jonge werknemers worden beperkt. Jonge werknemers moeten met werkgevers en toezichthouders samenwerken en de goede praktijken voor veiligheid en gezondheid op het werk volgen.

De Europese richtlijn (94/33/EG) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) betreffende de bescherming van jongeren op het werk verplicht werkgevers ertoe om:

- rekening te houden met het feit dat jonge werknemers onervaren zijn, zich niet bewust zijn van risico's en hun ontwikkeling nog niet is voltooid, wanneer zij een beoordeling maken van de risico's voor hun gezondheid en veiligheid;
- de risicobeoordeling te maken voordat de jongeren met hun arbeid beginnen;
- rekening te houden met de risicobeoordeling bij het bepalen of een jongere een bepaald werk al dan niet mag verrichten.

De voorschriften van andere Europese richtlijnen, normen en richtsnoeren, alsook de nationale bepalingen van de afzonderlijke lidstaten, kunnen eveneens van belang zijn voor de arbeidsomstandigheden van jongeren en de preventie van SSA's.



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

Conclusies en nadere informatie

Ongemakkelijke houdingen, repeterende bewegingen en het manueel hanteren van lasten, gecombineerd met ongunstige arbeidsomstandigheden, komen bij de meeste horecabanen vaak voor. Deze en vele andere factoren zijn bepalend voor het risico op SSA's bij werknemers. Aangezien SSA's moeilijk te genezen zijn en zij de gezondheid van werknemers op lange termijn ernstig kunnen beïnvloeden, is preventie van wezenlijk belang.

De werkgever is wettelijk ertoe verplicht te zorgen voor de veiligheid en de gezondheid van de werknemers. Hij is verantwoordelijk voor het evalueren van de risico's op de werkplek en het verbeteren van de veiligheids- en gezondheidsnormen voor alle werknemers.

Enkele tips voor de werknemers zelf: neem voldoende pauzes bij repeterend of monotoon werk; blijf niet stil en verander vaak van positie tijdens het werken; sla acht op waarschuwingssignalen zoals steeds meer vermoeidheid en pijnlijkheid aan het eind van de werkdag.

Informatiebronnen

Er is veel specifieke informatie over SSA's in de horecasector, en meer algemene informatie, verkrijgbaar. Hierna volgt een selectie.

Specifieke informatie

'Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry' (verstuikingen en verdraaiingen bij jonge werknemers in restaurants en cateringbedrijven) vindt u op:

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Informatie over de bestrijding en de preventie van SSA's is te vinden onder verschillende activiteitenkopjes, zoals 'serving' (serveren), 'clean-up' (schoonmaken) en 'strains & sprains' (verstuikingen & verdraaiingen).

Factsheets voor verschillende soorten banen bevatten advies over de manier waarop letsel kan worden vermeden bij het werken in fastfoodrestaurants, als conciërge, in kruidenierszaken, kantoren en bioscopen.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

'How I beat RSI' kunt u vinden op: <http://www.howibeatrsi.com/> Op deze website vertelt een jonge werknemer hoe hij zijn SSA te boven kon komen.

Een leidraad voor een veiligheidstraining voor restaurants van de Commission on Health and Safety and Workers' Compensation vindt u op:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

Algemeen

De Health and Safety Commission (Commissie voor veiligheid en gezondheid) in het Verenigd Koninkrijk biedt werknemers advies over rugpijn en informatie over risicobeoordelingen voor diverse werktaken of banen:
<http://www.hse.gov.uk/msd/>

Gegevensbladen met veiligheidstips voor het voorkomen van letsel door ergonomische gevaren ('Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards') van de Commission on Health and Safety and Workers' Compensation zijn te vinden op:
<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

¹ Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

² Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.

³ European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 'Working conditions in the acceding and candidate countries 2001'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. 'Safety and the young worker – students manual'. Available at: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R and Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. European Agency for Safety and Health at Work, 2000, 67 p.
Available at: http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf

⁸ Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.,
Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

⁹ Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. 'Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb'. *Occup Environ Med* 2002;59:269-77.

Dempsey PG, Filiaggi AJ. 'Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff'. *Ergonomics* 2006:93-106.



Spier- en skeletaandoeningen (SSA's) in de horeca

¹⁰ Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹¹ Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹² Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹³ Roland Gauthy. 'Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be' 2005,

Available at: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>