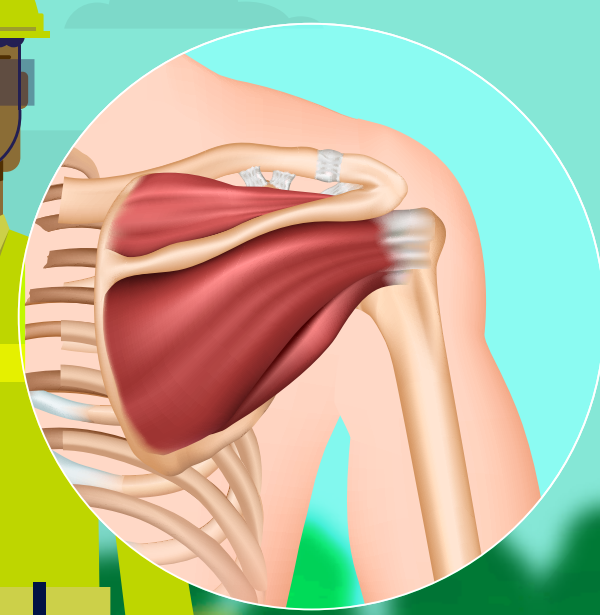
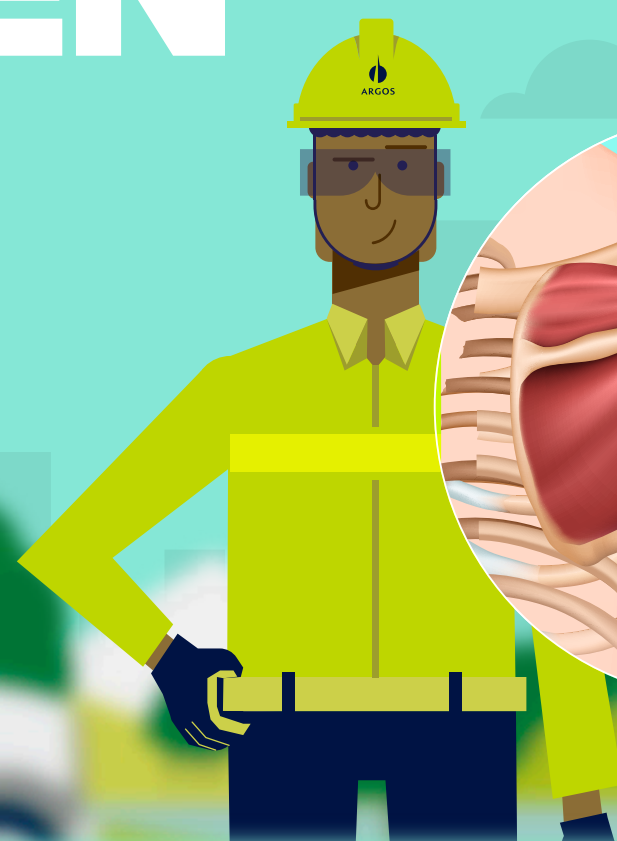
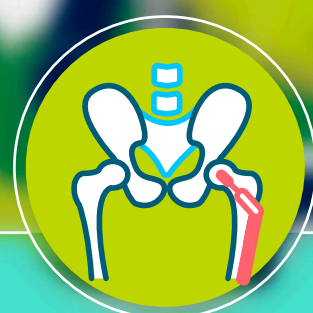
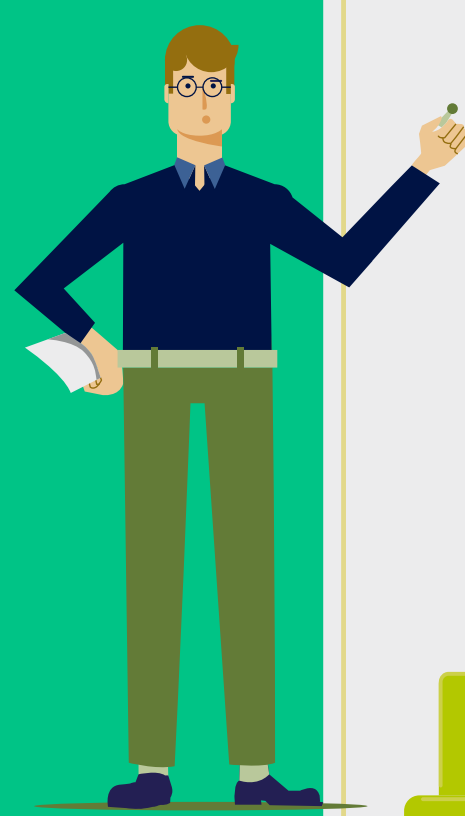


LES 5

PREVENTIE VAN ZIEKTEN EN/OF LETSELS VAN BOTTEN EN SPIEREN



De afgelopen jaren waren de belangrijkste oorzaken voor ziekteverzuim de ziekten die te maken hadden met het osteo-musculair systeem (botten en spieren), zoals spierpijnen, botbreuken op verschillende plaatsen en gewrichtsproblemen. De meeste van deze ziekten en letsels kunnen door preventie worden voorkomen, want ze zijn het gevolg van verkeerd gebruik van **je krachten, verkeerde houdingen, ongelukken tijdens sport of op de weg, vooral met de bromfiets**, en overgewicht, dat leidt tot overbelasting van botten en spieren, waardoor er allerlei pijnklachten ontstaan.



HET IS BELANGRIJK OM ER REKENING MEE TE HOUDEN DAT WE NET ZOALS ANDERE RISICO'S, OOK MOETEN LETTEN OP DE OORZAKEN VAN DEZE ZIEKTEN.



Sommige operations zijn begonnen om bepaalde IPO te concentreren op **biomechanische risico's**, waardoor het bewustzijn over deze risico's is toegenomen, wat een grote bijdrage levert aan de preventie.



Om deze problemen te voorkomen is een juiste houding belangrijk, en in grote lijnen is dat:



Altijd letten op de juiste houding



Altijd wanneer je vracht gaat optillen, denken aan de 4 principes: knieën buigen, rug recht houden, til de vracht tegen je lichaam, geen dingen optillen boven je schouders.



Vermijden om lang in dezelfde houding te blijven.



Actieve **pauzes houden**



Het is belangrijk om zelf het juiste gewicht te hebben en wanneer je aan sport doet, altijd onder begeleiding, om te vermijden dat je boven je krachten gaat, waardoor er letsels kunnen ontstaan die soms geopereerd moeten worden en waardoor de kwaliteit van je leven heel veel achteruit kan gaan.



NU VRAGEN WE JOU OM ER OVER NA TE DENKEN WELKE ACTIVITEITEN JE DAGELIJKS DOET,

die ziekten en/of verwondingen in jouw botten en spieren kunnen veroorzaken en wat je eraan gaat doen om dit te voorkomen.



IK WERK AAN MEER GROENE DAGEN!



*Dit is een publicatie van de H&S afdeling. Als u opmerkingen of bezorgdheden heeft, neem dan contact op met de HSE Professional van uw Plant of stuur een e-mail naar: joel.zelaya@argos.co



Wij nodigen u uit om uw deelname aan de socialisatie van deze Les **hier te registreren**.