

A man and a woman are walking outdoors in a garden setting. The woman, on the left, has blonde hair and is wearing a maroon long-sleeved button-down shirt and matching trousers. She is carrying a black folder or laptop under her left arm. The man, on the right, is bald with glasses, wearing a white t-shirt and light blue jeans. They are both smiling and looking towards each other. The background features lush green trees, a clear blue sky, and a white fence. The overall scene is bright and sunny.

Klachten aan het bewegingsapparaat

 acture

Ziekteverzuim wordt voor 35 procent veroorzaakt door klachten aan het bewegingsapparaat. Je kunt hierbij denken aan rugklachten, nekklachten en klachten aan gewrichten zoals polsen en knieën. Steeds vaker zijn deze klachten een reden voor werknemers om zich ziek te melden. Bovendien resulteert deze oorzaak vaak in langdurig verzuim.

Hoe zien de klachten van werknemers aan het bewegingsapparaat er precies uit? Wat is de oorzaak van de verzuimtoename op dit gebied? Zijn er interventies die ervoor kunnen zorgen dat mensen weer sneller aan de slag kunnen? En, in hoeverre draagt thuiswerken bij aan klachten aan het bewegingsapparaat?

Acture heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar klachten aan het bewegingsapparaat op de Nederlandse werkvloer om deze vragen te beantwoorden. In deze Orange paper delen we de belangrijkste bevindingen en inzichten.



Onderzoeksopzet

Acture heeft in februari 2024 twee verschillende onderzoeken uitgevoerd om inzicht te krijgen in verzuim veroorzaakt door klachten aan het bewegingsapparaat, en de rol hierbij van thuiswerken.

Online survey uitgevoerd door Highberg in opdracht van Acture

- Nationaal representatieve steekproef van werkend Nederland van 18 jaar en ouder, getrokken uit het inVotes panel.
- 1548 werknemers, waarvan 1194 werknemers met een klacht aan het bewegingsapparaat (811 mannen en 737 vrouwen)

Deskresearch

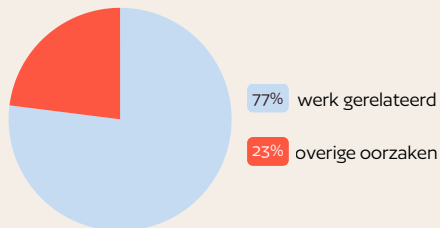
- Cijfers Acture en Acture
- 1616 verzuimende medewerkers met klachten aan het bewegingsapparaat (849 mannen en 767 vrouwen).

Facts & figures

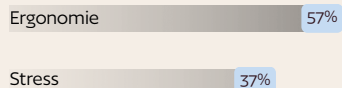
Als we spreken over het **bewegingsapparaat**, dan doelen we op geheel van botten, skeletspieren, gewrichten, kapsels, kraakbeen en banden in ons lichaam. Met andere woorden: het systeem dat ons lichaam in staat stelt te bewegen.

Om een goed beeld te krijgen van de ernst en impact van klachten aan het bewegingsapparaat, onderstaand een aantal belangrijke cijfers.

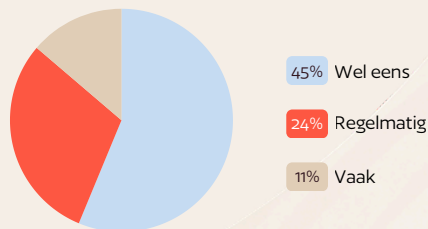
77% van klachten aan het bewegingsapparaat zijn gedeeltelijk werk gerelateerd.



Deze werk gerelateerde klachten worden voornamelijk veroorzaakt door:



80% van de werknemers in Nederland heeft in de afgelopen maanden klachten ervaren aan het bewegingsapparaat.



Daarvan heeft:

Langer dan 1 jaar **50%**

Langer dan 2 jaar **45%**

4 op de 10 werknemers heeft op het werk negatieve problemen ondervonden door klachten van het bewegingsapparaat.

deze problemen zijn onder te verdelen in:

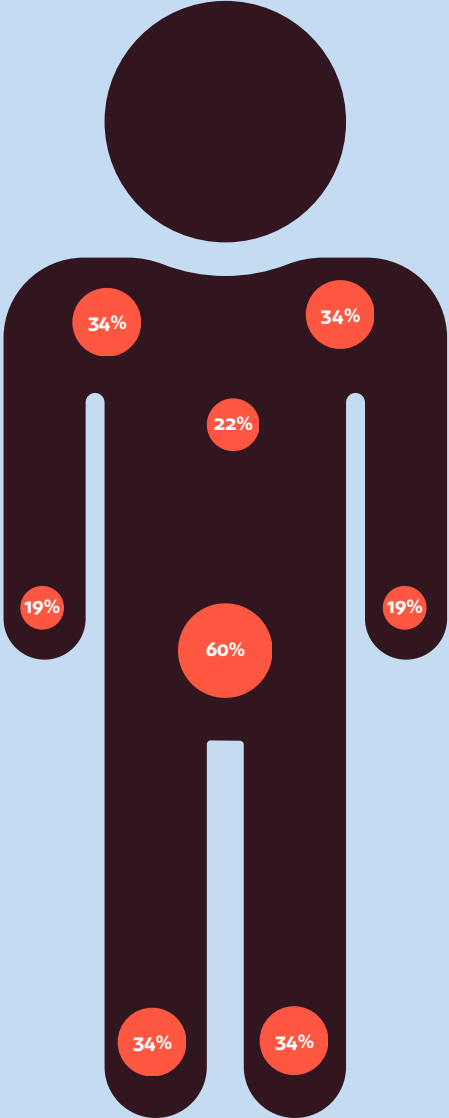
- 11%** Periodiek ziekmelden
- 11%** vrij voor fysiotherapie
- 10%** bepaald werk niet kunnen doen

"In 2023 heeft 8 op de 10 werknemers klachten aan het bewegingsapparaat ervaren, waarvan 77% deels werk gerelateerd is"

Meest voorkomende klachten

Uit ons onderzoek blijkt dat werkend Nederland voornamelijk klachten heeft aan de lage rug, knieën en schouders.

- 60% Lage rug
- 34% Knieën
- 34% Schouders
- 22% Hoge rug
- 19% Polsen/handen





Mariëlle van Aalst (Stafarts, Acture)

Dit komt overeen met wat onze bedrijfsartsen zien in de behandelkamer. Er is een sterk verband tussen het type klachten en het type werk dat iemand uitvoert. Mariëlle van Aalst (Stafarts, Acture) zegt hierover: *‘Als je bijvoorbeeld kijkt naar de productiesector, dan zien we veel mensen met schouderklachten. Mensen die actief zijn in de zorg of schoonmaak, hebben vaker rugklachten. En werknemers met een kantoorbaan die vrijwel de gehele dag zitten, hebben vooral schouder-, hand- of polsklachten.’*

Niet alleen het beroep is van invloed op het type klachten, ook geslacht speelt een belangrijke rol.

Mariëlle: *‘Vrouwen en mannen zijn heel verschillend, dat vergeten we nog wel eens. In de behandelkamer zie ik veel vrouwen in de overgangsleeftijd. Doordat de aanmaak van oestrogenen sterk afneemt, neemt de kans op spier- en peesklachten toe. Hierdoor zie je overbelastingklachten aan het bewegingsapparaat ontstaan, bijvoorbeeld aan de schouders en polsen.’*

Ook leeftijd speelt een belangrijke rol.

Mensen in de leeftijd van 50 jaar en ouder hebben meer last van slijtage en artrose. Dit kan in principe in elk gewricht voorkomen, maar vooral in de heupen, knieën, handen en voeten. Mariëlle: *‘Verder is het type klachten en de ernst daarvan ook afhankelijk van je constitutie en aanleg. Sommige mensen slijten nu eenmaal sneller dan anderen. Dit heeft onder andere te maken met het type bindweefsel, en of klachten en slijtage in de familie voorkomen’.*

Knieën staan op de tweede plek van meest voorkomende klachten.

Vaak is dit het gevolg van een blessure. Mariëlle: *‘Wanneer je in je jongere jaren je knie flink verdraaid hebt, bijvoorbeeld tijdens het uitoefenen van een sport of door een ongeval, dan zie je op latere leeftijd sneller slijtage optreden met alle gevolgen van dien.’*

Verzuimduur

Meld een medewerker met klachten aan het bewegingsapparaat zich eenmaal ziek, dan duurt het verzuim vaak lang. Als een werknemer zes weken of langer ziek is, is er sprake van langdurend verzuim. Na psychische klachten, zijn klachten aan het bewegingsapparaat de grootste oorzaak voor langdurend verzuim. Mariëlle zegt hierover:

‘Ik zie dat mensen veel te lang doorlopen met klachten. Er komen mensen bij me waarbij het gewricht gewoon bot op bot is, dan zit er bijna geen kraakbeen meer tussen. De verzuimduur is daarna heel erg lang. Bovendien hebben we sinds corona te maken met wachtlijstproblematiek voor bijvoorbeeld operaties aan het bewegingsapparaat. Mensen moeten vaak maanden wachten op een ingreep. Dit zorgt ervoor dat het verzuim nóg langer duurt.’

- De gemiddelde verzuimduur bij klachten aan het bewegingsapparaat is 192 dagen. 13% heeft een verzuimduur van langer dan een jaar.
- Oudere werknemers en werknemers met meerdere type klachten zijn het meest kwetsbaar voor langdurig verzuim.
- Per levensjaar neemt de tijd tot herstel met 1,3 dagen toe.
- Voor werknemers met ook psychische klachten duurt het verzuim gemiddeld anderhalve maand langer dan werknemers met enkel klachten aan het bewegingsapparaat.

De impact van thuiswerken

Sinds de coronapandemie zijn we massaal gaan thuiswerken. We zien dat er grote verschillen zijn in de manier waarop we dat doen. Zo beschikt de ene medewerker thuis over een volledig ingerichte en ergonomisch verantwoorde werkplek, terwijl de ander ‘gewoon’ aan de keukentafel werkt, of zelfs vanuit bed. Wat is de invloed van thuiswerken op klachten aan het bewegingsapparaat?

- ✓ Vier op de tien Nederlanders werkt thuis, 40% moet minimaal 1 of 2 dagen per week naar kantoor komen.
- ✓ Thuiswerkers hebben minder vaak klachten op bijna alle klachtlocaties dan niet-thuiswerkers. Met als enige uitzondering de schouders, hier hebben vrijwel net zoveel thuiswerkers als niet-thuiswerkers last van.
- ✓ 50% van de thuiswerkers maakt gebruik van een thuiswerkruimte of een werkhoek die speciaal hiervoor is ingericht. 30% werkt aan een tafel die niet per se een bureau is.
- ✓ 3 op de 10 medewerkers denkt dat thuiswerken een (zeer) grote kans heeft om klachten van het bewegingsapparaat te veroorzaken.
- ✓ 39% van de werknemers beweegt minder op een thuiswerkdag dan op een kantoordag. Wanneer er wél wordt gekozen om te bewegen, is het maken van een wandeling het meest populair (59%).
- ✓ Het thuiswerken heeft het werkgeluk van de helft van de werknemers vergroot, slechts 8% geeft aan dat hun werkgeluk door thuiswerken is afgenomen.

Hoewel aandacht voor ergonomie erg belangrijk is in het voorkomen van klachten aan het bewegingsapparaat, speelt regelmatig bewegen een nóg belangrijkere rol. Mariëlle zegt hierover: *'Ook al beschik je over een perfecte bureaustoel die optimaal is afgestemd op je bureau, als je 8 uur per dag zit, krijg je sowieso klachten. Afwisselen in houding is het allerbelangrijkst. Wat mij betreft zou een zit-sta bureau daarom ook de norm moeten zijn voor mensen met een zittend beroep.'*

De rol van de werkgever

Als werkgever ben je verantwoordelijk voor het bieden van een veilige en gezonde werkplek aan je medewerkers. Het is dan ook van belang om medewerkers te faciliteren in de middelen en handvatten om fysieke klachten te voorkomen. Denk aan het bieden van een ergonomische werkplek en richtlijnen voor het uitvoeren van zware fysieke arbeid. In hoeverre nemen werkgevers daadwerkelijk deze verantwoordelijkheid?

- ✓ 52% van de werknemers is van mening dat de werkgever en werknemer gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor het voorkomen van klachten. Slechts 8% vindt dat de werkgever meer verantwoordelijkheid draagt dan de werknemers.
- ✓ 84% vindt dat de werkgever deels verantwoordelijk is voor het ergonomisch inrichten van de thuiswerkplek, waarvan 72% van mening is dat beide partijen dit samen moeten regelen

- ✓ 65% van thuiswerkers is niet of maar een beetje geïnformeerd door werkgevers over hoe ze de thuiswerkplek ergonomisch moeten inrichten. Daarnaast is 70% een beetje of niet geïnformeerd over hoe ze klachten door thuiswerken kunnen voorkomen.
- ✓ Slechts 30% van de werknemers met klachten heeft hun leidinggevende over deze klachten gesproken. Van deze groep heeft 74% vervolgens met de leidinggevende afgesproken aanpassingen te maken aan taken en de werkplek afgesproken.
- ✓ Maar liefst 6 op de 10 medewerkers krijgt een budget voor het ergonomisch inrichten van de thuiswerkplek. Gemiddeld is dat eenmalig 520 euro, 58% besteedt dat aan meubels.



Inzetten op preventie

Voorkomen is beter dan genezen. En dat geldt zeker voor klachten aan het bewegingsapparaat. Wanneer organisaties inzetten op preventie, kan uitval en langdurend verzuim voorkomen worden. Dat is goed werkgeverschap én levert geld op! Mariëlle zegt hierover: "Meestal als ik mensen in de behandelkamer zie, is het al te laat en is het kwaad al geschied. En dan zijn ze zo een aantal maanden uit de roulatie."

- ✓ Hoewel 69% van de werknemers met klachten een professional heeft bezocht naar aanleiding van de klachten, zoals een fysiotherapeut, huisarts, gespecialiseerde arts of bedrijfsarts. Heeft gemiddeld 34% hiermee gewacht tot twee maanden of langer. En slechts 9% heeft de dienst bezocht op verzoek of aandringen van de werkgever.
- ✓ Opvallend is dat vrouwen eerder een professional opzoeken. Maar wel langer wachten met het maken van een afspraak dan mannen.

Arbeidsdeskundigen zijn van oudsher gespecialiseerd in het vaststellen en oplossen van een disbalans tussen werkbelasting en belastbaarheid. De visie van Acture is dat arbeidsdeskundigen juist ook ingezet moeten worden om die disbalans bij medewerkers te voorkomen. Berber Pruim (Manager Arboconsultants, Acture) zegt hierover: "Op basis van de Risico Inventarisatie & Evaluatie (RI&E) proberen wij met de klant om tafel te gaan en te bespreken wat die risicofactoren nu precies zijn en hoe wij daar het best op kunnen anticiperen. Hiervoor heeft Acture de Arboconsultant geïntroduceerd. Deze professional verbindt de kaders van de Arbowet met de

dagelijkse praktijk op de werkvloer. De Arboconsultant helpt werkgevers met de uitvoering van een resultaatgericht arbeidsomstandighedenbeleid.

Acture biedt verschillende interventies aan op het gebied van preventie. Zoals een preventief spreekuur voor medewerkers met vragen, twijfels of beginnende klachten. Vroegtijdig advies inwinnen bij een bedrijfsarts of praktijkondersteuner helpt om (dreigende) klachten zo goed mogelijk op te lossen en verzuim te voorkomen. Ook biedt Acture preventief voorlichting op de werkvloer, zowel aan medewerkers met fysieke beroepen als aan medewerkers met beroepen waarbij ze de hele dag zitten.

(Preventief) werkplekonderzoek

De meest gebruikte interventie is een preventief werkplekonderzoek. Bij alle functies en alle werkomgevingen kunnen werknemers lichamelijk klachten ontwikkelen. Van beeldschermwerk tot zwaar lichamelijk werk en repeterend werk. Soms zijn deze klachten met kleine aanpassingen te voorkomen. Met een werkplek onderzoek kunnen we uitzoeken welke maatregelen nodig zijn om klachten te verminderen of zelfs helemaal te voorkomen. Een arbeidsdeskundige brengt in kaart wat de arbeidsbelasting is van de functie en hoe de werksituatie en/of werkplek verbeterd kunnen worden.

Een preventief werkplekonderzoek wordt door de arbeidsdeskundigen van Acture zowel op locatie als bij

de medewerkers thuis (thuiswerkplek) uitgevoerd. Bovendien is voor voertuigen een werkplek onderzoek mogelijk. Dan wordt er gekeken naar de ergonomie binnen het voertuig en voorkomt de juiste instelling van de autostoel en het stuur een verkeerder lichaamshouding of ongezonde belasting.

Wanneer een medewerker fysiek werk verricht geeft een arbeidsdeskundige van Acture instructies op het gebied van houding en bewegingen. Denk hierbij aan fysieke beroepen in de zorg, laboratorium- of productieomgeving. Wanneer een medewerker beeldschermwerk verricht, dan stelt een arbeidsdeskundige de (flex-)werkplekken in een kantooromgeving in op locatie, of eventueel de thuiswerkplek van medewerkers via videobellen. Daarnaast bieden onze arbeidsdeskundigen ook workshops 'werkplek instellen' aan. De hele afdeling leert in dit geval de eigen werkplek beter in te richten en de werkplek en de arbeidsmiddelen te gebruiken volgens de minimale eisen.



De voordelen van preventief onderzoek op werkbelasting:

- ✓ Voorkomen van uitval door het beperken van risico's op klachten. Effectiever gebruik van de werkplek en de arbeidsmiddelen
- ✓ Geen verspilling bij aanschaf van middelen en meubilair
- ✓ Nemen van de juiste maatregelen op basis van arbeidshygiënische strategie. Voldoen aan wet- en regelgeving van bedrijfsgezondheidszorg

Wil je meer informatie?

Of wil je weten wat Acture kan betekenen? Neem contact met ons op en we denken graag met je mee



Postbus 6610
6503GS Nijmegen

www.acture.nl

info@acture.nl

+31 (0)24-750 4030