

## **Tiltraining voor het productschap Diervoerder.**

### Doel van de tiltraining

Het voorkomen van klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat bij de medewerkers die werken binnen het productschap Diervoerder. Dit wordt bereikt door gebruik te maken van de aanwezige hulpmiddelen, van goede werkmethoden, de juiste werktechniek en de juiste werkhouding.

### Inhoud van de tiltraining

De training bestaat uit de volgende onderdelen:

#### Fase 1. Voorbereiding

De bedrijfsfysiotherapeut bezoekt de medewerkers op de werkplek om te kijken wat de risico's zijn van fysieke belasting waar men mee te maken heeft en om beeldmateriaal te verzamelen van de handelingen die men uitvoert. Met de operationeel leidinggevende en de medewerkers wordt afgesproken welke handelingen men fysiek zwaar vindt en in het lesprogramma aan de orde moeten komen.

#### Fase 2. Tiltraining

Voor een groep medewerkers van het betreffende bedrijf wordt een bijeenkomst georganiseerd (groepen van ca. 10 medewerkers). Tijdens deze bijeenkomst komen de volgende onderwerpen aan bod:

Theorie:

- Men leert hoe klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat (lees rug, nek, armen, knieën) ontstaan en hoe men deze kan voorkomen.
- Men leert wat de richtlijnen en risico's zijn van fysieke belasting: tillen/dragen, duwen/trekken, statische werkhoudingen en repeterende bewegingen.
- Met behulp van de videobeelden leert men de knelpunten ten aanzien van de fysieke belasting te herkennen en na te denken over mogelijke oplossingen.

Praktijk:

- Alle fysiek zware handelingen worden met de medewerkers uitgevoerd en er wordt met hen gezocht naar praktische oplossingen.
- Van de optimale manier van werken worden foto's gemaakt.

#### Fase 3. Opstellen van het werkblad

De werkafspraken ten aanzien van de werktechniek en werkwijze worden vastgelegd in een werkblad (1 á 2 A4-tjes) dat voorzien is van foto's die van de medewerkers tijdens de training zijn gemaakt. Door middel van de foto's ziet men in één oogopslag op welke wijze een handeling het beste kan worden uitgevoerd.

#### Fase 4. Individuele begeleiding (optie)

Na twee maanden komt de bedrijfsfysiotherapeut langs op de werkplek om te kijken of het de medewerkers lukt om volgens het werkblad te werken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van video. De medewerkers zien zichzelf terug op de display en kunnen zelf aangeven wat zij nog kunnen verbeteren. Met behulp van een checklist wordt bijgehouden welke afspraken uit het protocol worden uitgevoerd en welke niet. Per dagdeel kunnen ongeveer 10 medewerkers individueel worden begeleid. De resultaten van de individuele begeleiding worden doorgenomen met de leiding.

[Gardien Bedrijfsfysiotherapie](#) is specialist in het voorkomen van klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat binnen werksituaties. Men werkt met register bedrijfsfysiotherapeuten. U kunt bellen om vrijblijvend een afspraak te maken voor een oriënterend gesprek. Bel: 015-2600421.