

Tillen, duwen en trekken

...bij zwangerschap of borstvoeding

Doe je lichamelijk werk en ben je zwanger of geef je borstvoeding? Dan kan het zijn dat het soms te zwaar voor je wordt. Voor sommige vrouwen is bijvoorbeeld tillen, duwen en trekken te inspannend. In dit informatieblad lees je wat je dan kunt doen.

Tillen, duwen en trekken

Sommige mensen moeten tijdens hun werk tillen, duwen of trekken. Dit kan het geval zijn als je werkt in:

- een fabriek
- de bouw
- verzorgings- of verpleegtehuis
- kinderdagverblijf.
- magazijn of winkel
- vervoersbedrijf
- horeca
- schoonmaakbedrijf

Het kan ook zijn dat je thuis zwaar tilt. Bijvoorbeeld omdat je kleine kinderen verzorgt, regelmatig zware tassen draagt of met de kinderwagen de trap op en af moet.

Wat zijn de risico's?

Uit onderzoek blijkt dat grote lichamelijke inspanning en fysiek zwaar werk nadelig kan zijn voor de zwangerschap. En mogelijk ook voor het ongeboren kind. Er is een kleine kans dat een kind te vroeg geboren wordt of te klein is. Dit geldt waarschijnlijk ook bij zwaar tillen en dragen.

Zwangere vrouwen kunnen door zwaar te tillen, te duwen en te trekken klachten krijgen. Vooral in de laatste maanden van de zwangerschap.

Sommige vrouwen krijgen rugklachten. Als de baarmoeder groeit, worden de buikspieren uitgerekt. Dus als je dan bijvoorbeeld iets tilt of duwt, kunnen de buikspieren minder goed helpen en komt het meer aan op de spieren in de rug. Daarom kunnen bij een verkeerde tilhouding de rugspieren pijn gaan doen. Ook brengt je dikke buik je soms uit balans. Het lichaam wil iets vooroverhellen. Dan krijg je dus een andere houding. Daardoor komt er meer druk op de rug. Als je dan ook nog gaat tillen, kan dat net te veel zijn.

Wat ook meespeelt zijn de gewrichtsbanden. Die worden soepeler door de zwangerschapshormonen. Dat is nuttig want dan kan de bevalling straks makkelijker verlopen. Maar het kan ook betekenen dat je bekken en rug sneller overbelast zijn.

Wat kan je verwachten van de werkgever en de bedrijfsarts?

Alle zwangere vrouwen in loondienst hebben recht op begeleiding door een bedrijfsarts. Je kunt al vroeg in de zwangerschap een gesprek aanvragen.

De bedrijfsarts kan met je praten over de mogelijke risico's van het werk en je advies geven. Dat advies kun je daarna met je werkgever bespreken. Heb je geen bedrijfsarts? Ga dan naar de huisarts, verloskundige of gynaecoloog en bespreek het advies met je werkgever.

De werkgever is verplicht naar oplossingen en maatregelen te zoeken als je te zwaar belast wordt. Dat betekent dat je werk soms wordt aangepast. In het uiterste geval krijg je ander werk of andere werktijden aangeboden.

Vertel je werkgever in ieder geval bijtijds dat je zwanger bent. Doe dit uiterlijk na 3 maanden zwangerschap. Hiervoor heb je een zwangerschapsverklaring van de verloskundige, huisarts of gynaecoloog nodig.

Wat kun je zelf doen?

Wil je klachten door tillen, duwen en trekken voorkomen of verminderen? Volg dan de volgende adviezen:

- Let goed op je houding bij het tillen van zware spullen (meer dan 5 kilo). Zak door de knieën en til vanuit de benen, niet vanuit de rug en heupen. Til vanuit een rechte houding. Dus zet bijvoorbeeld je kind vanaf de achterkant in de kinderstoel en niet vanaf de zijkant. Vermijd draaibewegingen als je tilt. Houd datgene dat je op moet tillen zo dicht mogelijk bij je lichaam.
- Verdeel de boodschappen gelijkmatig over twee tassen, zodat je in evenwicht loopt.
- Heb je kinderen? Draag hem of haar zo dicht mogelijk bij je lichaam. Zet je kind niet op één heup maar verdeel het gewicht symmetrisch. Iets oudere kinderen kunnen al heel veel zelf doen. Bijvoorbeeld onder begeleiding de trap op klimmen. Er zijn ook handige hulpmiddelen. Zoals kleine trappetjes zodat ze zelf bij kasten kunnen. Of speciale laddertjes, die je over de wc-pot heen kunt zetten. Daarmee kunnen ze zelf op de wc komen.
- Veel klachten komen voort uit een verkeerde houding. Heb je veel last van bijvoorbeeld rug- of bekkenpijn dan kun je een oefentherapeut Cesar of Mensendieck raadplegen.

In dit filmpje zie je waarom het belangrijk is om deze 'til'adviezen op te volgen: <http://www.arboportaal.nl/types/video/Zwangerschap-en-tillen.html>

Algemene adviezen

Om te voorkomen dat je te zwaar belast wordt tijdens de zwangerschap en de periode na de bevalling, zijn er de volgende algemene adviezen:

- Ga tussentijds gerust eens op de bank liggen of doe eens een dutje;
- Zoek een goede slaaphouding. Bij voorkeur op de (linker) zij met een kussen onder de buik en tussen de benen/knieën;
- Blijf bewegen. Fietsen en zwemmen zijn bijvoorbeeld geschikte vormen van bewegen voor zwangeren;
- Let op je houding. Zet als je zit de voeten recht op de grond in plaats van de benen over elkaar te slaan;
- Vraag hulp. Zwaar huishoudelijk werk zoals dweilen is zwaar voor de rug. Vraag in de laatste maanden van je zwangerschap en de eerste maanden na de bevalling of je partner of iemand anders dit wil doen;
- Trek altijd aan de bel als je ergens zorgen over hebt. Je kunt terecht bij de huisarts, de verloskundige of de gynaecoloog. Twijfel je over risico's op het werk, raadpleeg dan altijd je bedrijfsarts.

Links

Informatie over de Arbowet en regelgeving m.b.t zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven is te vinden op: www.arboportaal.nl; voer op deze website de zoekterm 'borstvoeding' in, en klik vervolgens op 'Arbowet- en -regelgeving'.

Over zwangerschap en werk, informatie van vakbond FNV: www.fnvmooigeregeld.nl; kies bij de onderwerpen 'zwanger en werk'.

NVAB-Richtlijn 'Zwangerschap, postpartumperiode en werk, advisering en begeleiding door de bedrijfsarts': <http://nvab.artsennet.nl>; voer de zoekterm 'zwangerschap' in, en klik vervolgens op de hiervoor genoemde richtlijn.

Deze tekst is ontwikkeld door het Erfocentrum en het RIVM in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, in samenwerking met:

- Nederland Centrum voor Beroepsziekten (NCvB)
- Teratologie Informatie Service (TIS/Lareb)
- Laboratorium voor Gezondheidsbeschermingsonderzoek (RIVM/GBO)
- Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG)
- Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV)

- Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties (VSOP)
- Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB)

Bovengenoemde organisaties zijn juridisch niet aansprakelijk voor eventuele tekortkomingen van deze tekst. Wel hebben zij veel aandacht besteed aan de inhoud.

versie 2011