

ERGONOMIE VOOR DE STARTENDE KAPPER ✂

TRANSNATIONAAL ESF-PROJECT

‘Op-één-haar-na’

Promoter: UBK/UCB vzw-asbl
Redactie: Miet Verhamme



Colofon:

Ergonomie voor de startende kapper
Miet Verhamme

Coiffure.org by UBK/UCB vzw-asbl, 2015
Vijfwindgatenstraat 21 F, 9000 Gent, België
Vormgeving: Mangrove Productions

Inhoud

I MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN	6
1.1 WAT ZIJN MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN (MSA)?	6
1.2 RISICO'S BIJ KAPPERS	7
1.3 RISICOFACTOREN	7
1.3.1 Belastende houdingen, inspanningen, herhaling van bewegingen	7
1.3.2 Kniptechniek.....	7
1.3.3 De organisatie van het werk.....	8
1.3.4 Een niet goed ingerichte werkplek.....	8
2 VOORKOMEN VAN MSA	10
2.1 PREVENTIE DMV AANGEPAST MEUBILAIR, MATERIAAL, KLEDIJ EN SCHOENEN.....	10
2.1.1 Verstelbare kappersstoelen.....	10
2.1.2 Wastafels	10
2.1.3 Kappersfiets.....	11
2.1.4 Rolwagens	11
2.1.5 Werken met ergonomisch en goed onderhouden materiaal	12
2.1.6 Kledij en aangepaste schoenen.....	13
2.2 PREVENTIE DOOR EEN GOEDE TECHNIEK EN DE JUISTE HOUDING	14
2.2.1 Goede technieken.....	14
2.2.2 Gezonde werkhouding.....	14
2.3. PREVENTIE DOOR HET REGELMATIG INLASSEN VAN RUSTPAUZES TIJDENS DE WERKDAG, HET VARIËREN VAN TAKEN EN ONTSPANNING	16
2.3.1 Pauzes.....	16
2.3.2 Afwisseling.....	16
2.3.3 Ontspanning.....	16
2.4. PREVENTIE DOOR OEFENINGEN	16
2.4.1 Denemarken: Youtube filmpjes	16
2.4.2 Duitsland: affiche.....	16
2.4.3 België: oefeningen in brochure	16
3 CONCRETE TOEPASSINGEN: GEZONDE WERKHOUING - ZIE OOK MODULES INSTRUCTIEVIDEO'S	17
3.1 WASSEN	17
3.2 KNIPPEN.....	18
3.3 KLEUREN	19
3.4 PERMANENTEN.....	19
3.5 BRUSHEN	20
4 CHECKLIST VOOR DE KAPPER.....	21
5 BIJLAGE: PALM-TO-PALM TECHNIEK.....	22





Module Ergonomie

Wist je dat...

- te lang staan nadelig is voor je benen en je rug?
- 40% van de kappers last heeft van nekklachten?
- je met een scherpe schaar minder kracht moet zetten en zo minder kans loopt op een letsel?
- je haardroger vanaf meer dan 500gram overbelasting veroorzaakt?
- het zeer ongezond is om steeds in dezelfde houding te werken?
- de aandoening vaak maar geleidelijk verloopt en dat je best al bij de eerste tekenen je arts verwittigt?
- het ontstaan van beroepsgerelateerde aandoeningen met een paar simpele ergonomische maatregelen doeltreffend kan worden vermeden?



1. MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN

1.1. WAT ZIJN MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN (MSA)?¹

De musculoskeletale aandoeningen zijn aandoeningen van het houdings- en bewegingsapparaat en kunnen voorkomen aan de:

- schouders, ellebogen, polsen/handen (bovenste ledematen),
- knieën (onderste ledematen),
- nek of rug.

In feite zijn het aandoeningen van de:

- pezen: ontsteking van de pees noemt een tendinitis. Die ontstaat meestal door overbelasting.
- bloedvaten: uitzetting, verbreding zorgt voor spataders in de benen (eerst de onderbenen, later soms ook in de bovenbenen).
- zenuwen: inknelling van een zenuw in de pols (aan de palmzijde) noemt men het carpal tunnel syndroom.
- spieren: overbelasting geeft pijn, krampen, verharding (nek, rug, armen).
- slijmbeurzen: liggen in grote gewrichten zoals de schouder, heup en knie en maken een smeerstof om het gewricht soepel te laten bewegen. Een slijmbeurs kan ontsteken als die overbelast geraakt. Men spreekt dan van een bursitis of slijmbeursontsteking.

Deze aandoeningen veroorzaken pijn, jeuk, prikkelingen, warmte, krampen, stijfheid, verlies van kracht, tastzin ... tijdens het bewegen. Ze kunnen zorgen voor een serieuze hinder op het werk en in het privéleven.

MSA kan plots optreden, maar meestal verloopt de aandoening geleidelijk.

- Eerste stadium: pijn en vermoeidheid doen zich voor op het einde van de werkdag. Ze verdwijnen na de nachtrust.
- Tweede stadium: de pijn houdt aan, ook na de nachtrust, en verstoort de slaap en de werkprestaties. Dit kan leiden tot korte afwezigheden.
- Derde stadium: de pijn en spierversmoeidheid blijft duren. Ze verstoren de werkprestaties. Er treden duidelijke klinische signalen op.



1 Europees Agentschap voor Veiligheid en Gezondheid op het werk: Website <http://www.beswic.be/nl/topics/msa-tms/wat-zijn-musculoskeletale-aandoeningen>
 België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)
 Nederland: Arbeidsinspectie: Brochure 'Arbeidsrisico's in de kappersbranche' (2011)
 Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009)

Door de veelal trage evolutie is het vaak moeilijk om de oorzaak van het probleem vast te stellen. Om te vermijden dat de klachten verergeren en onomkeerbaar worden, verwittig je bij de eerste tekenen best zo snel mogelijk je arts.

1.2. RISICO BIJ KAPPERS²

Kappers geven aan regelmatig of langdurig klachten te hebben als gevolg van hun werk:

- Ongeveer 40% heeft last van aandoeningen aan de nek.
- Ongeveer 30% heeft last van aandoeningen van de rug.

1.3. RISICOFACTOREN³

1.3.1. BELASTENDE HOUDINGEN, INSPANNINGEN, HERHALING VAN BEWEGINGEN

- **Belastende houdingen**
 - het langdurig in dezelfde houdingen werken
 - armen hoger heffen dan de schouderhoogte
 - het veelvuldig heffen van de bovenarmen
 - rug schuin naar de zijkant en naar voren gebogen houden
 - nek naar voren buigen en te veel uitrekken

- de pols buigen of draaien
- langdurig rechtstaan op de voeten⁴

- **Inspanningen**

Deze belastende houdingen combineren met een bijkomende inspanning, of met het hanteren van een last, verhogen de inspanning. De gewrichten, spieren, pezen en ligamenten worden meer uitgerekt en/of samengedrukt, met een hoger risico op beschadigingen van deze elementen.

- **Het herhaaldelijk uitvoeren van bepaalde bewegingen**

Dezelfde pols- en elleboogbewegingen bij knippen, brushen

Als deze bewegingen herhaaldelijk en aanhoudend worden uitgevoerd, neemt het risico op een musculoskeletale aandoening sterk toe.

Andere factoren kunnen de situatie nog verergeren, zoals:

- geen samenwerking met de klant: alles wat te maken heeft met de zitpositie van de klant en de zit- of sta-positie van de kapper.
- onvoldoende beroepservaring en -praktijk van de kapper.

1.3.2. KNIPTECHNIEK

Door de traditionele kniptechniek te gebruiken, kan een overbelasting van de vingers, pols en schouders ontstaan.

2 België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)

Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging: Brochure. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

3 België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)

Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging: Brochure. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

Nederland: Arbeidsinspectie: Brochure 'Arbeidsrisico's in de kappersbranche' (2011)

Frankrijk: Fmpcisme.org: website: 'Le site des Fiches-Médico-Professionnelles <http://www.fmpcisme.org/> 'Fiches métiers - Coiffeur'

Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009)

4 symptomen van veneuze insufficiëntie zoals bv. vermoeide benen, spataders...



1.3.3. DE ORGANISATIE VAN HET WERK

- **Zware werkdruk, onvoldoende rustperiodes**

In het geval van te zware werkdruk wordt het houdings- en bewegingsapparaat geconcentreerder belast binnen een kortere tijdsperiode. Bij onvoldoende rust kunnen veel gebruikte spiergroepen zich onvoldoende herstellen.

- **Uitvoeren van eentonig werk**

Dit is ook een risico doordat steeds dezelfde musculoskeletale structuren belast worden.

1.3.4. EEN NIET GOED INGERICHTE WERKPLEK⁵

De vorm en de kwaliteit van het meubilair

- **De stoel van de klant is niet in de hoogte verstelbaar**

- Door een onjuist ingestelde stoelhoogte kan de kapper zijn rugspieren overbelasten.

- Door een te lange rugleuning kan de kapper de spieren in de schouder, nek en armen overbelasten.

- Door een te groot onderstel moet de kapper meer reiken naar de klant. Dit heeft nadelige gevolgen voor de rug, schouders, nek en armen.

- **Onjuist ingestelde hoogte van de wastafels**

Door een onjuist ingestelde hoogte van de wastafels kan de kapper zijn rug-, schouder- en nekspieren overbelasten.

- **Ergonomisch slechte stoel/wastafelcombinatie**

Door een te grote afstand tussen neksteun en achterzijde van de wastafel moet de kapper meer reiken naar de klant. Dit heeft nadelige gevolgen voor de rug, schouders, nek en armen.

- **Geen (gebruik van) goede kappersfiets**

Te lang staan is nadelig voor de benen en rug.

- **Geen (gebruik van) rolwagens**

Als je materiaal ver weg staat, moet je vaak bukken en reiken.

- **Gladde vloer, verschillende niveaus ...**

Gevaar: traumatisch letsel als gevolg van een val, uitglijden, struikelen ...

- **Wanordelijk kapsalon, moeilijke doorgangen**

Dit verhoogt het risico op vallen en glijden, en men is vaker verplicht om meer belastende houdingen aan te nemen.

De vorm en de kwaliteit van het gereedschap

- **Niet werken met ergonomisch materiaal⁶**

- Gebruik van scharen zonder een pinksteun, kan de spieren en pezen in de hand overbelasten.

- Gebruik van veel te zwaar materiaal (bv. handdroger).

- Slechte kwaliteit van de handgrepen, handvatten ...

⁵ Zie ook: Frankrijk: Fmpcisme.org; website: 'Le site des Fiches-Médico-Professionnelles <http://www.fmpcisme.org> 'Fiche résumé / fiches de post (Coiffeur)'

⁶ Niet werken met nikkelvrij materiaal: scharen en scheermessen zijn vaak niet nikkelvrij. Dit verhoogt het gevaar op huidirritatie of een nikkelallergie.

- **Niet werken met goed onderhouden materiaal⁷**

Een gebrek aan onderhoud van het gereedschap of een gebrekkige vervanging van beschadigd materiaal, verhoogt het risico op een musculoskeletaal letsel door belastende houdingen, inspanningen, herhalingen van bewegingen ...

Omgeving van het kappersalon⁸

- **Aanwezigheid van tocht en koude**

- kan het risico op een MSA verhogen. Koude bijvoorbeeld verhoogt de benodigde spierkracht van de onderarmen en de belasting op de pezen, met als gevolg een slecht hanteren van het gereedschap en een minder goede spiercoördinatie.

- **Slechte verlichting (schaduwzones, verblinding) of een slecht gebruik ervan**

- zorgt ervoor dat verplaatsingen riskanter worden, omdat obstakels en hoogteverschillen minder goed zichtbaar zijn.

- zorgt voor vermoeide ogen, een groter gevaar op vallen, glijden ...

- **Aanhoudende blootstelling aan lawaai**

- Luidruchtig materiaal (haardrogers), achtergrondmuziek ... verstoort de communicatie en verhoogt het gevoel van vermoeidheid⁹.

7 Geen goed elektrisch materiaal – niet gecontroleerd op de elektrische veiligheid.

8 Vochtig lokaal, onvoldoende lucht - gevaar: ademhalingsproblemen.

9 GB: algemene website van HSE: <http://www.hse.gov.uk/guidance/index.htm>

Lawaai op het werk kan een gehoorbeschadiging veroorzaken die permanent is en een invaliditeit veroorzaakt. Dat kan geleidelijk gebeuren, door blootstelling aan lawaai gedurende een langere periode. Maar de schade kan ook veroorzaakt worden door een plotseling zeer luid geluid. Door het uitschakelen van het lawaai kan men elkaar beter horen praten, de gesprekken beter volgen, beter telefoneren. Dit is een pijnlijke aandoening die kan leiden tot een verstoorde slaap. Door het lawaai op het werk is het ook moeilijker om waarschuwingen te horen. De persoon wordt zich ook minder bewust van wat er in de omgeving gebeurt. Dit kan leiden tot veiligheidsrisico's - met een risico op letsels. Heb je een ruisprobleem? Kan je nog een normaal gesprek voeren met je medewerkers die op 2m afstand staan? Als je de apparaten niet kan uitschakelen, zoek dan naar stillere apparatuur of een ander, stiller proces en beperk de tijd die je doorbrengt in een lawaaiertige ruimte.

Lawaai op het werk kan ook tinnitus (beltoon, fluiten, zoemen of neuriën in de oren) **veroorzaken**.



2. VOORKOMEN VAN MSA

2.1. PREVENTIE DMV AANGEPAST MEUBILAIR, MATERIAAL¹⁰, KLEDIJ EN SCHOENEN

Door aangepast ergonomisch meubilair en materiaal wordt het werk minder belastend en kan men fysieke klachten voorkomen.

2.1.1. VERSTELBARE KAPPERSSTOELEN¹¹

Een goede kappersstoel (waarin de klant plaatsneemt)¹²

- is gemakkelijk regelbaar, zodat je op de juiste hoogte en dicht bij de klant kan werken,
- heeft geen te hoge rugluning,
- is niet te breed, zodat de afstand tussen jezelf en het hoofd van de klant niet te ver is, en je niet te ver hoeft te reiken,
- heeft een stabiel en plat onderstel, zodat je je voeten erop kunt zetten,
- kan een kwartslag (minimaal 45 graden) naar links of rechts draaien, maar best niet helemaal rond.

Voor kinderen is er een aparte stoel of is er op z'n minst een stoelverhoger.

Aandachtspunten¹³

- Maak, indien mogelijk, gebruik van technische hulpmiddelen (pomp) om inspanningen en herhaalde bewegingen zo veel mogelijk te beperken.
- Zorg dat het pompmechanisme aan de goede kant zit, zodat je er ook gemakkelijk met je voet bij kunt.
- Stel regelmatig de goede hoogte in tijdens je werk. Zo werk je op een andere hoogte als je boven aan het hoofd van de klant werkt, dan wanneer je in de nek bezig bent.

2.1.2. WASTAFELS¹⁴

Een goede wastafel

- is verstelbaar in de hoogte en kan aangepast worden aan de lichaamsbouw van elke kapper,
- kan in een schuine stand gezet worden,
- heeft een beperkte lengte,
- is vrijstaand, zodat de kapper zich errond kan bewegen (ten minste gedeeltelijk)¹⁵,
- heeft voldoende plaats onder de wastafel, zodat de voeten en knieën eronder kunnen.

10 België. OiRA-tool: 6. Module: Meubilair en werkhouding

België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)

Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging: Werkmap. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

Nederland: Arbeidsinspectie: Brochure 'Arbeidsrisico's in de kappersbranche' (2011)

Frankrijk: Fmpcisme.org: website: 'Le site des Fiches-Médico-Professionnelles' <http://www.fmpcisme.org/> 'Fiches métiers - Coiffeur'

11 België. OiRA-tool Risk statement 6.3. Er zijn voldoende in hoogte verstelbare kappersstoelen

Nederland: website FNV Mooi: <http://www.fnvmoogeregeld.nl/gezond-werken/houding-en-beweging/>

Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009)

12 Aanbevelingen ideale kappersstoel: in de hoogte regelbaar tussen min. 45 cm voor de laagste stand en min. 59 cm voor de hoogste stand; geen te hoge rugluning (max. 50 cm); gebruik bij voorkeur een stoel waarvan de pomp voor het hoger of lager zetten, een maximale kracht vraagt van 100N (10 kg) voor een klant van 100 kg.

13 Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging. CD-rom. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

14 België. OiRA-tool Risk statement 6.2. Er kan comfortabel en veilig gewerkt worden aan de wasbak(ken).

Nederland: website FNV Mooi: <http://www.fnvmoogeregeld.nl/gezond-werken/houding-en-beweging/>

Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009)

15 heeft een vrije ruimte achter de wasbak/wasunit van min. 50 cm (uit: België. OiRA-tool Risk statement 6.1. Er is voldoende ruimte rond de wasbakken en de kappersstoelen om comfortabel en veilig te werken.)

Aandachtspunten

- De optimale werkhoogte bij het werken aan de wastafel ligt rond ellebooghoogte doordat men bij het wassen enige kracht moet uitoefenen. Daardoor is de werkhoogte aan de wastafel ook lager dan aan de kappersstoel.
- Een ergonomisch goede stoel/wastafelcombinatie¹⁶ is ook belangrijk.



2.1.3. KAPERSFIETS¹⁷

De meeste wastafels zijn niet in hoogte verstelbaar waardoor de kapper zichzelf op een goede werkhoogte moet weten te houden.

De grote kapper maakt bij het wassen best gebruik van een kappersfiets. De kleine kapper kan ook staand werken. Ook bij het uitvoeren van vaktechnische handelingen (bv. knippen, verven, permanenten, blonderen) gebruik je een kappersfiets.

Een goede kappersfiets

- loopt op wieltjes,
- heeft een draaiende zitting,
- heeft een zitting die lichtjes naar voren helt zodat de heupen licht naar voren kantelen en op die manier de natuurlijke kromming van de rug behouden blijft,
- is gemakkelijk in de hoogte verstelbaar,
- heeft een fietszadel (als je klein ben) of een ponyzadel (géén rond zadel),
- heeft geen rugleuning.

Aandachtspunten¹⁸

- Door het gebruik van de kappersfiets kan rond de klant worden gedraaid zonder de romp te buigen.
- Ga er niet onderuitgezaakt op zitten.
- Je kan de kappersfiets niet voor alle werkzaamheden gebruiken. Zelf merk je snel genoeg wanneer het niet kan.
- Moet je te veel rekken, ga dan weer staan.
- Wissel het zitten ook af met staan, want afwisseling in je houding is goed.

2.1.4. ROLWAGENS¹⁹

Om je gereedschap, producten - met uitzondering van deze die gebruikt

16 België. OiRA-tool Risk statement 6.1. Er is voldoende ruimte rond de wasbakken en de kappersstoelen om comfortabel en veilig te werken. Aanbevelingen voor de werkruimte: vrije ruimte aan de achterkant van de stoel: min. 100 cm; vrije ruimte tussen zijkant stoel en muur: min. 70 cm; vrije ruimte tussen 2 stoelen: min. 75 cm; vrije ruimte achter wasbak/wasunit: min. 50 cm.

17 België. OiRA-tool Risk statement 6.4. Er zijn voldoende kappersfietsen in het kapsalon en 6.2. Er kan comfortabel en veilig gewerkt worden aan de wasbak(ken)

Nederland: website FNV Mooi: <http://www.fnvmooigeregeld.nl/gezond-werken/houding-en-beweging/>
België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)

18 Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging. CD-rom. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

19 België. OiRA-tool Risk statement 7.5 Er zijn voldoende rolwagens binnen handbereik



worden aan de mengpost - en (wegwerp) handschoenen snel binnen handbereik te hebben op de werkplek, maak je best gebruik van een rolwagen (werkwagens, trolleys).

Een goede rolwagen²⁰

- heeft zwenkwielen,
- is voldoende hoog of is in de hoogte verstelbaar om te vermijden dat men te veel moet voorover buigen.

Aandachtspunten²¹

- Gebruik een rolwagen om je materiaal dicht en op een goede hoogte bij je te hebben.
- Zet de rolwagen wel aan je goede kant. Dus ben je rechts, zet de rolwagen dan ook rechts.

2.1.5. WERKEN MET ERGONOMISCH EN GOED ONDERHOUDEN MATERIAAL

Schaar²²

Een ergonomisch goede schaar vermijdt dat de druk op bepaalde plaatsen van sommige vingers te groot wordt.

Je bepaalt best welke schaar je gebruikt in functie van de grootte en de vorm van de hand en de toegepaste kniptechniek.

Een ergonomisch goede schaar

- is aangepast aan de rechts/linkshandigheid,
- is aangepast aan de grootte en de vorm van de handen,

- heeft een pinksteun, zodat de belasting op het pinkgewricht beperkt blijft. De pinksteun zorgt ervoor dat je vingers ongeveer op één lijn liggen en dat de schaar stabiel in de hand ligt. Je hand is hierdoor meer ontspannen.
- is goed geslepen en onderhouden.

Aandachtspunten²³

- Met een scherpe schaar moet je minder kracht zetten.
- Je kan eventueel een rubberen ring gebruiken.
- Je ziet het weinig maar het bestaat wel: een schaar met beweegbare ogen. Het voordeel is dat je pols minder hoeft te buigen. Dat is dus gezonder. Voor bepaald werk is een lichtgebogen schaar goed.

Tondeuse²⁴

Een goede tondeuse

- is zo licht mogelijk (ongeveer 300g),
- is draadloos,
- heeft een ovalen handgreep.

Borstels²⁵

Een goede borstel

- is licht om de handen en de armen niet te veel te belasten,

20 De wagentjes moeten wel voldoende hoog (of in hoogte verstelbaar) zijn om te vermijden dat men te veel moet voorover buigen: 95-105 cm.

21 Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging. CD-rom. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

22 België. OiRA-tool Risk statement 7.1. De medewerkers werken met ergonomisch, nikkelvrij en goed onderhouden materiaal (bv. scharen).

Zorg dat de schaar nikkelvrij is, dat helpt allergie te voorkomen!

Nederland: website FNV Mooi: <http://www.fnvmooieregeld.nl/gezond-werken/houding-en-beweging/>

23 Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging: Werkmap. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

24 idem

25 en België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)

- heeft een voldoende lange steel (min 11-12cm) en is voldoende breed (3cm), zodat de borstel met de hele hand kan vastgehouden worden,
- heeft een niet-glijdende steel.

Haardroger²⁶

Een kapper moet vaak haar drogen. Het haardrogen duurt vaak lang en is erg belastend voor armen, polsen en handen.

Een goede ergonomische haardroger

- is zo licht mogelijk (max. 500 gram),
- moet zowel door rechts- als linkshandigen kunnen gebruikt worden,
- heeft een cilindrische of ovale handgreep,
- heeft het zwaartepunt zo dicht mogelijk bij de handgreep,
- trilt zo weinig mogelijk,
- is zo stil mogelijk om zo veel mogelijk gehoorproblemen te voorkomen,
- is in goede staat²⁷.

Aandachtspunten²⁸

- Pas het materiaal aan aan het type haar.



2.1.6. KLEDIJ EN AANGEPASTE SCHOENEN

Gezond en veilig werken kan enkel in aangepaste werkkledij en met comfortabele schoenen.

Kledij

Goede werkkledij

- is comfortabel, best in katoen, niet te strak en niet te wijd,
- is aangepast aan het werk.

²⁶ België. OiRA-tool Risk statement 7.3 De haardrogers zijn zo licht en stil mogelijk.

²⁷ België. OiRA-tool Risk statement 7.4 Het elektrisch materiaal (haardrogers, tondeuses) is in goede staat.

²⁸ Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009)



Goede beschermende kledij²⁹

- bestaat uit een schort voor de uitvoering van de technieken + handschoenen,
- moet voldoen aan geldende technische normen.

Schoenen³⁰

Overbelasting van de voet zorgt vaak voor pijnlijke en gezwollen voeten.

Comfortabele en aangepaste schoenen:

- zijn zacht en stevig (voldoende steun),
- hebben geen hoge hakken (max. 3cm hoog),
- hebben isolerende en vochtwerende zolen met antislipprofiel,
- zijn gesloten (bij voorkeur met veters). Dit voorkomt het binnendringen van haren en mogelijke huidirritatie.
- Indien je een afwijking denkt te hebben aan je voeten, raadpleeg een orthopedist.

2.2. PREVENTIE DOOR EEN GOEDE TECHNIEK EN DE JUISTE HOUDING

2.2.1. GOEDE TECHNIEKEN

Pas de technieken aan om de druk op het lichaam en de gewrichten te verminderen³¹

- Brush met beide handen.
- Beperk de beweeglijkheid tijdens het brushen.
- Droog lange haren voor het brushen.
- ...

Onderzoek toont aan dat de Palm-to-Palm-kniptechniek overbelasting voorkomt³². Door deze techniek verlaag je de belasting op de handen, armen, schouders en rug. De Palm-to-Palmtechniek wordt het meest gebruikt tijdens de coupevorming bij de haren aan de voorzijde, zijkanten en achterzijde. Tijdens het knippen hiervan zijn de twee handpalmen naar elkaar gericht. Het is geen verplichte techniek maar een voorbeeld van een techniek waardoor de belasting vermindert. Zie bijlage³³.

2.2.2. GEZONDE WERKHOUDING

Maak gebruik van de spiegel om op je houding te letten³⁴.

Als je vaak in een verkeerde houding werkt, kun je daarmee blijvend letsels toebrengen aan je lichaam. En omdat niet alles te herstellen is, kan dat betekenen dat je je hele leven verder pijn hebt. Daarom is een goede werkhouding belangrijk.

Een goede houding³⁵

- Hou je hoofd recht.
- Hou je nek recht.

29 De werkgever stelt de beschermende kledij (schort, handschoenen) ter beschikking en staat in voor het onderhoud en de reiniging ervan.

30 België. OiRA-tool Risk statement 7.6 De medewerkers dragen comfortabele en aangepaste schoenen.

31 Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009)

32 Nederland: Arbeidsinspectie: Brochure 'Arbeidsrisico's in de kappersbranche' (2011)

33 Nederland. Brochure CNV Vakmensen: Arbo Palm-to-Palmtechniek, p 4 – zie ook Brancheplatform www.healthyhairdresser.nl

34 Verslag peer review 2 - 1 december 2014 (Willem Kruihof)

35 Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging: Werkmap. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche
Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging. CD-rom. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche
Nederland: Healthy hairdresser: gezond-werken-wijzer (preventie voor de werknemer)

België. OiRA-tool Risk statement 6.5 De medewerkers zijn zich voldoende bewust van een goede werkhouding en nemen die ook aan tijdens het werk

- Hou je rug recht (wel met een natuurlijke holling).
- Hou je schouders ontspannen en laag.
- Hou je ellebogen laag (dus niet met te hoog geheven armen werken).
- Hou je handen en polsen recht tov de onderarm (vermijd het werken met gebogen polsen).
- Neem een ontspannen houding aan.
- Als je staat, verdeel je gewicht over twee benen.
- Zet je benen iets uit elkaar.
- Buig de knieën licht (niet overstrekken).
- Beweeg de voeten vaak.

Doe niet te lang hetzelfde werk (dat zorgt voor eenzijdige belasting)

De rug loopt gevaar bij het herhaald vooroverbuigen van de romp of het draaien van de romp. Dat is ook het geval voor de nek en de bovenste ledematen.

Geregeld afwisselen van staand en zittend werken

Beperk de belasting die gepaard gaat met het langdurig staan en gebruik de kappersfiets.

Het is aangewezen om regelmatig tussen twee handelingen de armen te laten zakken, regelmatig de gewrichten van de polsen en de armen te bewegen en ook de vingers uit de schaar te halen om ze te laten rusten.

Loop mee met je werk: dus om de klant heen.

Neem de juiste afstand tot je werk:

Te dicht – te ver

Sta niet te dicht op je werk. Je staat dan niet meer recht, maar je zult juist achterover moeten buigen, omdat je het werk anders niet goed kunt zien. Sta je te ver van je werk, dan moet je juist naar voren buigen om bij je werk te kunnen.

Te hoog – te laag

Te hoog werken is natuurlijk ook niet goed. Dan moet je te veel rekken en je armen te hoog houden. Dat zijn zware inspanningen, waardoor je snel last van je nek, rug en armen krijgt. Werk je echter te laag, dan moet je bukken waardoor je je spieren te veel spant en belast. De reikafstanden kan je uiteraard ook beperken door het juist aanpassen van het kappersmeubilair en het goed en veelvuldig gebruik ervan.

Samenwerking met de klant

Vraag de klant om mee te werken door bv. meer rechtop of juist onderuitgezakt te gaan zitten.

Plaats objecten hoger om te veel buigen of onnodige inspanningen te vermijden bij het tillen³⁶.

Berg lasten op een goede hoogte op³⁷.

³⁶ België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)
³⁷ Idem



2.3. PREVENTIE DOOR HET REGELMATIG INLASSEN VAN RUSTPAUZES TIJDENS DE WERKDAG, HET VARIËREN VAN TAKEN EN ONTSPANNING³⁸

2.3.1. PAUZES

Regelmatig korte pauzes geven je spieren ontspanning (iedere 2 uur minimaal 10 minuten pauze nemen, is gezond).

Laat af en toe je handen even hangen of 'wapperen' of loop even door de zaak. Spieren en pezen kunnen dan ontspannen. De doorbloeding komt dan weer op gang. Op die manier verkleint de kans op gezondheidsschade of ziekteverzuim aanmerkelijk.

2.3.2. AFWISSELING

Repetitieve en eentonige bewegingen (zelfs als ze een beetje variëren) worden snel vermoeiend, want ze belasten steeds dezelfde spieren en dezelfde gewrichten. De veel gebruikte spiergroepen kunnen zich bij onvoldoende rust niet genoeg herstellen. Om dit te vermijden, is zo veel mogelijk variatie en afwisseling in het werk vereist (onthaal klant, shampoo en behandeling, knippen, brushen, afwerking, vertrek klant), moet er regelmatig van houding veranderd worden en moet licht en zwaar werk afgewisseld worden.

2.3.3. ONTSPANNING

Het is gezond om je benen en voeten na een drukke werkdag iets omhoog te leggen (bv. op een bank). Verder zijn sport, ontspanningsoefeningen of een boswandeling aan te bevelen.

2.4. PREVENTIE DOOR OEFENINGEN

2.4.1. DENEMARKEN: YOUTUBE FILMPJES

- Filmpje Denemarken – www.dfkf.dk

2.4.2. DUITSLAND: AFFICHE

- IKK impuls: Der richtige Dreh – www.ikk.de

2.4.3. BELGIE: OEFENINGEN IN BROCHURE

- Oefeningen in brochure FOD WASO Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper (2013)

³⁸ Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging: Werkmap. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche

Nederland: Arbeidsinspectie: Brochure 'Arbeidsrisico's in de kappersbranche' (2011)

Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009)

België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)

3. CONCRETE TOEPASSINGEN: GEZONDE WERKHOUDING - ZIE OOK MODULES INSTRUCTIEVIDEO'S³⁹

3.1. WASSEN

OPGELET VOOR:

Rug en nek

Haren wassen gebeurt meestal staand. Als de wastafels niet in de hoogte verstelbaar zijn, moet je daarbij voorover of opzij buigen en bovendien je nek steeds buigen. Vooral het kijken om te zien of alles wel goed is uitgespoeld, is erg belastend voor rug en nek.

Schouders en bovenarmen

Wassen is ook zwaar voor schouders en bovenarmen. De meeste kappers heffen hun ellebogen te hoog bij het wassen.

Polsen

Als je je polsen te veel buigt, draait of overstrekt, kun je last krijgen.

JUISTE UITVOERING:

Werken aan de wastafel

Je moet recht voor je werk staan doordat je anders gaat rekken, waardoor je last van je rug kunt krijgen.



Hoe hou je je rug?

Sta met een rechte rug, hou hierbij je onderrug, bovenrug en nek in één lijn boven elkaar.

Hoe hou je je armen?

Het wassen gebeurt ter hoogte van de ellebogen. De schouders zijn ontspannen. Beweeg niet je schouder, maar wel je arm in de schouder.

Hoe hou je je benen?

Sta met je benen licht gebogen, verdeel je gewicht goed en loop mee met je werk.

³⁹ Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging: Werkmap. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche
Nederland: Kappersbond FNV schoonheidsverzorging. CD-rom. Kromme zaken. Houding en beweging in de kappersbranche
België: FOD WASO: Brochure 'Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper' (2013)

Instructievideo's te consulteren op: <http://coiffure.org/nl/sectorinfo/europese-projecten/transnationaal-esf-project-op-een-haar-na>



Waar moet je op letten tijdens het wassen?

Let erop dat je tijdens het wassen met je werk meeloopt, dus om de klant heen, anders moet je opzij buigen.

Je moet zorgen dat je niet voorover buigt vanuit je rug. Als je moet buigen, doe dit dan vanuit je heupen, voorkom een bolle rug.

Hou je hoofd recht en beweeg met je ogen om naar de klant te kijken, of zet een stap opzij.

Zorg ervoor dat je op de goede hoogte werkt.

Zet bv. kinderen op een speciale verhoging of laat ze bv. op een handdoek zitten zodat ze groter worden.

Neem zelf de kappersfiets: zit in een ontspannen houding, de rug recht, beide voeten plat op de grond en de knieën niet gestrekt.

3.2. KNIPPEN

OPGELET VOOR:

Rug en nek

Veel (vooral grote) kapsters buigen vaak hun nek en rug, en zeker bij het knippen van lang haar. Daardoor loop je kans op slijtage.

Schouders en bovenarmen

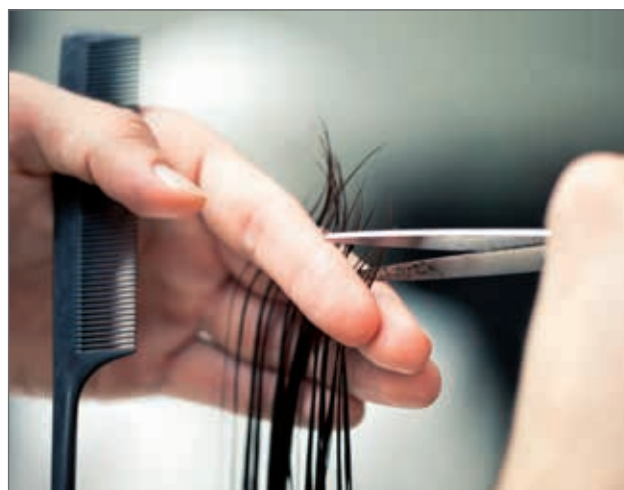
Als je knipt met geheven elleboog, krijgen je schouders en bovenarm het zwaar te verduren.

Polsen

Veel kapsters buigen en overstrekken hun pols te veel. Daardoor heb je grotere kans op pijnklachten.

JUISTE UITVOERING:

Onderzoek toont aan dat de palm-palmknip-techniek deze overbelasting voorkomt⁴⁰.



Hoe hou je je rug?

Hou je rug recht, buig je nek en je rug niet. Beweeg je ogen in plaats van je nek te draaien. Beweeg vanuit je heupen bij het naar voren buigen.

Hoe hou je je armen?

Het knippen gebeurt tussen de hoogte van de borst en de schouders.

Hou je schouders ontspannen en laag. Hou je ellebogen ontspannen laag, dus niet met te hoog geheven armen werken.

Hou je pols recht, in één lijn met je onderarm.

Zorg dat je je pols niet buigt of overstrekt.

Hou je hand iets naar buiten ten opzichte van je arm.

De duim is haast in recht lijn met de arm.

⁴⁰ Nederland: Arbeidsinspectie: Brochure 'Arbeidsrisico's in de kappersbranche' (2011)

Hoe hou je je benen?

Zet je benen iets uit elkaar, buig ze lichtjes en kantel je bekken een beetje naar voren.

Loop om je klant heen en hou je heupen daarbij horizontaal.

Waar moet je op letten met je houding?

Varieer in je houding.

Gebruik hulpmiddelen zoals de kappersstoel en de kappersfiets om de goede werkhoogte aan te nemen.

Je kunt ook de klant het hoofd laten draaien of buigen. Een klant met lang haar kan je laten rechtstaan.

Als je op de kappersfiets zit, zit dan in een ontspannen houding, de rug recht, beide voeten plat op de grond en de knieën niet gestrekt.

3.3. KLEUREN

OPGELET VOOR:

Rug en nek

Als je meer dan 1 uur aan een stuk haren verft of lokken kleurt, loop je kans op rug- en nekklachten.

Schouders en bovenarmen

Kleine kappers heffen hun armen dikwijls te hoog wanneer ze het haar van een grote klant verven. Als je op zo'n manier lokken kleurt, hou je je armen vaak wel een minuut aan een stuk omhoog. Dat lijkt kort, maar is toch erg zwaar voor de spieren. Ze doorbloeden dan slecht.

Onderarmen en polsen

Bij het pakken van een plukje haar overstrek en draai je je pols te veel. Ook moet je je vingers precies en krachtig spannen.

JUISTE UITVOERING:

Waar moet je op letten tijdens het verven?

Zorg dat je niet langer dan één uur achter elkaar bezig bent met het verven van haren of met het kleuren van lokken. Werk met een rechte rug en nek. Werk met je ellebogen naar beneden, zorg dat je armen niet te hoog geheven zijn. Zet je klant op de goede hoogte.

Gebruik zo veel mogelijk verfhulpmiddelen met een breed handvat zodat je je vingers niet zo hoeft op te spannen. Hou je polsen recht en draai ze niet te veel. Zorg dat je je polsen niet strekt of draait, maar hou ze in een rechte lijn met je onderarmen.

3.4. PERMANENTEN

OPGELET VOOR:

Rug en nek

Als de rollers of wikkels ver weg staan, moet je vaak bukken en reiken.

Schouders en bovenarmen

Rollers worden vaak ingedraaid met geheven ellebogen. Dat is zwaar voor je schouders en armen.



Onderarmen en polsen

Rollers indraaien is vooral ongezond als je het langer dan 1 uur na elkaar doet.

JUISTE UITVOERING:

Waar moet je op letten tijdens het indraaien van de rollers?

Gebruik bij permanenten liever papilotten. Je maakt dan minder polsbewegingen en je hoeft er minder precies mee te werken dan met elastiekjes. En dus span je je spieren minder aan. Hoe langer de rollers, hoe minder je er hoeft te gebruiken. Dat scheelt polsbewegingen.

Let erop dat je de rollers of wikkels niet te ver weg hebt staan, zodat je niet moet bukken of reiken om erbij te kunnen. Werk met een rechte rug en nek. Gebruik een rolwagen die verrijdbaar is, zodat je gemakkelijk alle spullen kunt pakken.

Werk met je ellebogen naar beneden. Zet de kappersstoel met de klant lager en de kappersfiets hoger om te voorkomen dat je met geheven ellebogen werkt. Zorg dat je niet langer dan één uur na elkaar bezig bent met het indraaien van rollers.

3.5. BRUSHEN

OPGELET VOOR:

Onderarmen en polsen

Tijdens het brushen maak je veel repetetieve bewegingen met je onderarmen en pols. Vaak wel 4 uur per dag. Veel kapsters buigen hun pols te veel. Zeker als je een vrij zware haardroger gebruikt, of één met een onpraktisch handvat, is het net of je de hele dag staat te tennissen.

JUISTE UITVOERING:

Pas de technieken aan om de druk op het lichaam en de gewrichten te verminderen⁴¹:

- Brush met beide handen.
- Beperk de beweeglijkheid tijdens het brushen.
- Droog lange haren voor het brushen.

Waar moet je op letten tijdens het brushen?

Let erop dat je werkt met een rechte rug en nek. Zorg dat je deze niet gaat buigen.

Brush niet met geheven ellebogen maar met je ellebogen omlaag.

Gebruik een lichte haardroger.

Door de haardroger afwisselend met de ene hand en dan met de andere hand vast te houden, kan de belasting over beide armen verdeeld worden, zonder afbreuk te doen aan de kwaliteit van het brushen.

Buig je pols niet tijdens het brushen! Bij het gebruik van de haardroger wordt de pols vaak gedraaid. Het is belangrijk dat de pols in

⁴¹ Frankrijk: 'Synergie Coiffure. Une démarche pédagogique innovante: faire de la sécurité une composante à part entière de la qualification professionnelle' (2009).

een neutrale positie (in het verlengde van de onderarm) gehouden wordt.

Loop om je klant heen tijdens het brushen, zodat je je heupen niet nodeloos overbelast.

Zorg voor afwisseling in je werkhouding.



4. CHECKLIST VOOR DE KAPPER⁴²

- Werk je in ongemakkelijke houdingen?
- Werk je met een voorovergebogen nek of rug?
- Werk je met een gedraaide nek of rug?
- Werk je met de armen op schouderhoogte?
- Werk je met een grote reikafstand/grote afstand tussen de rijen?
- Werk je voor een lange tijd in dezelfde positie?
- Zijn er smalle ruimtes op het werk?
- Werk je in vaste werkhoudingen?
- Is het eenzijdig en herhaald werken?
- Is de vloer geschikt?
- Is de wasplaats zo geïnstalleerd dat je eromheen kan?

⁴² Denemarken: Brochure Frisorprodukter. Branchevejledning – om arbejde med frisorprodukter (Kappersprodukter. Sectorspecifike richtsnoeren - op het werk met betrekking tot kappersproducten), p 31.



5. BIJLAGE: PALM-TO-PALMTECHNIEK⁴³

Door tijdens het knippen de Palm-to-Palmtechniek te gebruiken, verlaag je de belasting op de handen, armen, schouders en rug. De Palm-to-Palmtechniek wordt het meest gebruikt tijdens de coupevorming bij de haren aan de voorzijde, zijkanten en achterzijde. Tijdens het knippen hiervan zijn de twee handpalmen naar elkaar gericht. Het is geen verplichte vaktechniek maar een voorbeeld van een techniek waardoor de belasting vermindert.

SCHAAR



Leg je pink op de daarvoor bestemde pinksteun als je de schaar gebruikt. Daarmee ontlast je je vingers en je hand. Tevens zorgt dit voor een goede balans van de schaar.

VOORPARTIJ



1. Bij het bot knippen van de voorpartij dien je je handen licht te kantelen. Zo worden je polsen minimaal belast.



2. De techniek kan ook gehanteerd worden bij het choppen van de voorpartij. Om een goede stabiliteit van de schaar te garanderen, leg je de punt v/d schaar op de ringvinger.

BOVENPARTIJ I



Bovenhands Palm-to-Palm knippen op het hoofd is moeilijk. Voorwaarde hiervoor is dat je klant heel laag zit, of dat je klant zijn/haar

⁴³ Nederland: CNV Vakmensen. Style (nummer 31), september 2014 p. 4. Voor meer info: Brancheplatform Kappers (info@brancheplatformkappers.nl)

hoofd anders positioneert. Dit laatste is niet comfortabel voor uw klant.

BOVENPARTIJ 2



Om je handen, polsen en armen zoveel mogelijk te ontlasten bij het knippen van de bovenpartij, is het belangrijk om zowel bij bot knippen als bij choppen je armen niet boven de schouderlijn te laten uitkomen.

ACHTERPARTIJ



1. Bij het laten aansluiten van de achterzijde op de nekpartij, kan de Palm-to-Palmtechniek uitstekend gebruikt worden. Zowel in verticale lijn als in horizontale lijn. Op de foto hiernaast wordt een botte lijn gehanteerd.



2. Gebruik de pinksteun en je ringvinger als je het haar inknipt (chop-techniek). Zo ligt je schaar stabiel en heb je er controle over tijdens de Palm-to-Palmtechniek.

DE NEKPARTIJ



Ook bij de nekpartij/basislijn kan je je lichaam ontlasten. Kantel hiervoor zo min mogelijk je polsen.

