

# MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN (MSA) BOVENSTE LEDEMATEN



## MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN

MSA zijn aandoeningen van het bewegingsapparaat, oftewel de spieren, pezen, gewrichten, ligamenten en zenuwen. Ze omvatten een breed scala aan klachten, zoals rugpijn, nekpijn, artrose, carpaal tunnel syndroom en peesontstekingen. Deze aandoeningen kunnen leiden tot pijn, vermoeidheid, beperkingen in beweging en verminderd functioneren in het dagelijks leven. Deze klachten verergeren door een slechte houding, wat onnodige spanning veroorzaakt op pezen en zenuwen. In de kapperssector komen dergelijke klachten veel voor door langdurig staan, repetitieve handelingen, trillingen van handwerktuigen en ongemakkelijke

werkhoudingen. Het negeren van ergonomische principes leidt tot pijn en vermoeidheid, die kunnen verergeren en leiden tot chronische klachten en langdurige afwezigheid.

## OORZAKEN

- Het tempo waarin een taak moet worden afgevoerd.
- Lang in dezelfde houding werken.
- Stress door interpersoonlijke relaties.
- Koude verhoogt de belasting op de pezen en vereist extra spierkracht van de onderarm, waardoor de spiercoördinatie in het gedrag komt en het moeilijk wordt het materiaal goed te hanteren.
- Verkeerde verlichting kan leiden tot een slechte houding en verhoogt het risico op struikelen.
- Het uitoefenen van repetitieve kracht en bewegingen.
- Trillingen die door gereedschappen of machines worden veroorzaakt.

## PREVENTIETIPS

- Zo dicht mogelijk bij de klant te werken.
- Ellebogen laag houden tijdens het werken.
- Gepast en ergonomisch materiaal.
- Zorgen voor afwisseling/taakrotatie om herhalende bewegingen tegen te gaan.
- Voldoende rustpauzes inlassen.
- Orde en ruimte aan de werkplek vermindert het risico op struikelen.
- Stoelen en wastafels op de juiste hoogte instellen.

**HET CARPALETUNNELSYNDROOM WORDT VERMELD IN DE BELGISCHE EN EUROPESE LIJSTEN VAN DE BEROEPSZIEKTEN. DOOR HET UITVOEREN VAN REPETITIEVE HANDELINGEN EN HET VERKRAMPT VASTHOUDEN VAN FIJNE INSTRUMENTEN (KAM,...) KAN DE KAPPER EEN CTS OPLOPEN. DE SYMPTOMEN ZIJN EEN TINTELEND GEVOEL IN HANDPALM EN VINGERS MET UITSTRALING NAAR DE ARM.**