

Lang staan, (trap)lopen en bukken

...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 lang staan, veel (trap)lopen, bukken of knielen te inspannend. Daarover gaat dit informatieblad.

Staan, (trap)lopen en bukken

Sommige mensen moeten tijdens hun werk lang staan, (trap)lopen, bukken of knielen of dragen. Dit kan het geval zijn als je werkt in:

- een fabriek
- de bouw
- verzorgings- of verpleegtehuis
- kinderdagverblijf
- magazijn of winkel
- horeca
- schoonmaakbedrijf
- kapsalon
- vliegmaatschappij

Maar het kan ook zijn dat je thuis lang staat en daar last van krijgt. Bijvoorbeeld als je het huishouden doet. Of in een bovenhuis of flat woont waar je veel trappen op moet. Als je kleine kinderen hebt, kan het zijn dat je vaak moet bukken.

Wat zijn de risico's?

Lang staan kan nadelen hebben voor de zwangerschap en voor het ongeboren kind. Uit onderzoek blijkt dat er een kleine kans is dat een kind hierdoor te vroeg geboren wordt of te klein is bij de geboorte.

Vrouwen kunnen door lang staan en veel bukken klachten krijgen in met name de laatste maanden van de zwangerschap.

Complicaties en hoge bloeddruk komen iets vaker voor. Maar ook bijvoorbeeld harde buiken.

Een ander voorbeeld is rugpijn. Door de groeiende buik ontstaat de neiging om wat naar achteren te leunen waardoor de rug hol kan gaan staan. Dat kan (pijn)klachten geven bij staan, bukken of knielen.

Je kunt ook last hebben van brandend maagzuur. Dat wordt erger bij bukken.

De kans op spataderen is al groter tijdens de zwangerschap. Lang staan vergroot die kans. Spataderen kunnen vervelend en pijnlijk zijn.

Het bekken is onstabiel tijdens de zwangerschap, omdat onder invloed van hormonen de gewrichtsbanden weker worden. Lang staan, (trap)lopen en lang in een houding zitten kunnen klachten van het bekken verergeren.

Wat kun 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.

Hij of zij 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.

Stel dat je in de verpleging werkt, dan kun je misschien tijdelijk op de poli gaan werken. En zo zijn er meer mogelijkheden om het werk aan te passen. 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 drie maanden zwangerschap. Hiervoor heb je een zwangerschapsverklaring van de verloskundige, huisarts of gynaecoloog nodig.

Wat kun je zelf doen?

Wil je klachten door staan, trap lopen, bukken en hurken voorkomen of verminderen? Volg dan de volgende adviezen:

- Probeer tijdens de zwangerschap, en vooral tijdens de laatste drie maanden, veel staan, (trap)lopen, bukken, hurken en knielen waar mogelijk te voorkomen;
- Let goed op je houding. Kantel je bekken iets door buik- en bilspieren iets aan te trekken. Verdeel je gewicht zo gelijk mogelijk over beide voeten. Buig de knieën een klein beetje, houd de rug recht en ontspan je schouders;
- Blijf niet te lang in dezelfde houding: wissel af. Sta of zit niet te lang;
- Laat je hoge hakken voorlopig in de kast staan. Deze zijn niet goed voor je houding. Je kunt toch al eerder vallen door de verweekte gewrichtsbanden en je zware buik. Hakken vergroten dat risico nog eens;

- Als je moet bukken, ga dan door de knieën. Dan gebruik je de bovenbeenspieren en zo ontlast je je rug.
- Loop niet teveel trappen op en af en ren zeker niet de trap op. Als je last hebt van traplopen helpt het om iedere keer dezelfde voet bij te trekken per trede;
- Slenter zo min mogelijk en sta zo min mogelijk stil. Winkelen kan erg belastend zijn, doe dit niet te lang;
- Als je last hebt van vochtophoping in de benen en/of spataderen is het belangrijk vaker te gaan zitten en de benen hoog te leggen. Beweeg de voeten op en neer als je toch staat. Inspanning van de kuitspieren bevordert de terugstroom van bloed naar het hart. Ga na of het gebruik van elastische kousen is geadviseerd;
- 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.

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:

- Rust regelmatig, zeker als je vermoeid bent. 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 te 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, 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.fnmooigeregeld.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 2012