

# Aandacht voor spieren en gewrichten

Een werknemer met klachten aan spieren of gewrichten kun je op verschillende manieren helpen. Op deze pagina lees je hoe en krijg je linkjes naar tools met de belangrijkste inzichten voor werkgevers én werknemers.

“

Werkgever André: *“Een van onze kapsters heeft een schouderblessure, waarschijnlijk door een verkeerde werkhouding. Ze mag haar arm nu niet boven schouderhoogte bewegen. Nou, dan kom je in ons beroep best wel wat dingen tegen die ineens niet meer kunnen. Als werkgever moet je dan met creatieve oplossingen komen.”*

”

## Hoe ondersteun je je werknemer?

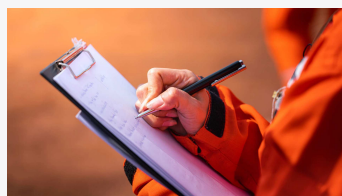
Klik op elke tip voor **meer uitleg**:

- 1. Onderzoek de oorzaak +
- 2. Verbeter de werkplek +
- 3. Initieer een driegesprek +

## Handige links

### Hoe TOP werk jij?

Deze tool helpt je met een handig [stappenplan](#) de risico's op de werkvloer in kaart te brengen en bespreekbaar te maken. Hier vind je ook simpele ideeën, casevoorbeelden en [een handige toolbox](#) met inspirerende initiatieven die het beweegbewustzijn onder je mensen vergroot (organiseer ook eens een Beweegbingo!).



### Checklist van het TNO

Het TNO geeft je de overzichtelijke [Checklist Fysieke Belasting](#), die je helpt klachten en uitval te voorkomen. Je krijgt in korte tijd een indicatie van mogelijke risico's van verschillende taken voor alle aspecten van fysieke belasting.

**Je doet het niet alleen:** Specialisten als de bedrijfsarts, de ergotherapeut en arbeidsdeskundige hebben verstand van ergonomie:

- het optimaliseren van de werkplek;
- het verstrekken van hulpmiddelen;
- of het aanpassen van de werkmethoden.



### Cookie instellingen

Deze website maakt gebruik van cookies.

Aandacht

Accepteren

### Cookie instellingen

Deze website maakt gebruik van cookies.

Accepteren