

HET RUGBOEKJE TOURINGCARBRANCHE

ALLES WAT JE ALS TOURINGCAR-CHAUFFEUR MOET WETEN OVER HET VOORKOMEN VAN LICHAMELIJKE KLACHTEN

STERK AAN HET STUUR

HET RUGBOEKJE

Alles wat je als touringcarchauffeur moet weten over het voorkomen van lichamelijke klachten.

Dit boekje is bedoeld voor alle werkgevers en werknemers in de Touringcarbranche. Het vak is fysiek vaak zwaarder dan je in eerste instantie denkt. Rug-, nek-, schouder- en knieklachten komen veel voor. Om die zoveel mogelijk te voorkomen heeft het Fonds Scholing en Ordening voor het Besloten Busvervoer dit Rugboekje samengesteld.

© 2025

STERK AAN HET STUUR

WAT ZIJN DE OORZAKEN

De oorzaken van fysieke klachten bij chauffeurs zijn erg divers en hangen af van het soort werk wat je doet. Denk bijvoorbeeld aan het tillen, trekken en duwen van bagage, het helpen van passagiers die moeilijk ter been zijn bij het in- en uitstappen, het rijden met rolstoelen, of het voorovergebogen moeten schoonhouden van de bus. Maar ook het lang zitten achter het stuur, of het lang zittend wachten kan heel verraderlijk zijn.



PRAKTIJKADVIEZEN FYSIEKE BELASTING

Om lichamelijke klachten zoveel mogelijk te voorkomen zijn er 'Praktijkadviezen Fysieke Belasting'. Die geven aan wanneer je je rug, nek en schouders te zwaar belast. Als je je aan de adviezen houdt, is de kans op klachten veel minder. De adviezen zijn er om te zorgen dat je pas met werken stopt als de tijd rijp is, niet als je niet meer kan.

JA MAAR #1: IK BEN EEN MAN.

Vrouwen kunnen inderdaad maar 60% van de kracht van een man leveren. Mannen zullen het tillen van zware lasten langer volhouden, maar uiteindelijk is ook hun lichaam kwetsbaar. De normen voor mannen en vrouwen ontlopen elkaar niet veel. Het is dus voor mannen net zo belangrijk om zich aan de richtlijnen te houden als voor vrouwen.

1. TILLEN

Praktijkadvies voor tillen

Bij het tillen van meer dan 15 kilo is er sprake van fysieke overbelasting. Meer dan 23 kilo tillen is onaanvaardbaar.



Bagage tillen

Onderzoek wijst uit dat er sprake is van overbelasting als je iets van meer dan 15 kilo in of uit de bus tilt. Dat lijkt niet zo veel, maar doordat je vaak ver van je lichaam aftilt (het laadruim in), loopt de belasting al heel snel op. Wanneer de bagage meer dan 15 kilo of zelfs 23 kilo weegt, kun je bijvoorbeeld vragen of de passagier zelf de bagage in het laadruim wil zetten. Of je doet het even samen, waarbij jij aangeeft waar je de bagage precies wilt hebben. Maar soms is dat ongepast.



Blijf altijd klantvriendelijk, wijs de passagier op de 'Samen-tillen?'-sticker en bespreek met je leidinggevende wat je doet als je toch meer moet tillen dan 15 kilo. Of zelfs 23 kilo.

Wegen

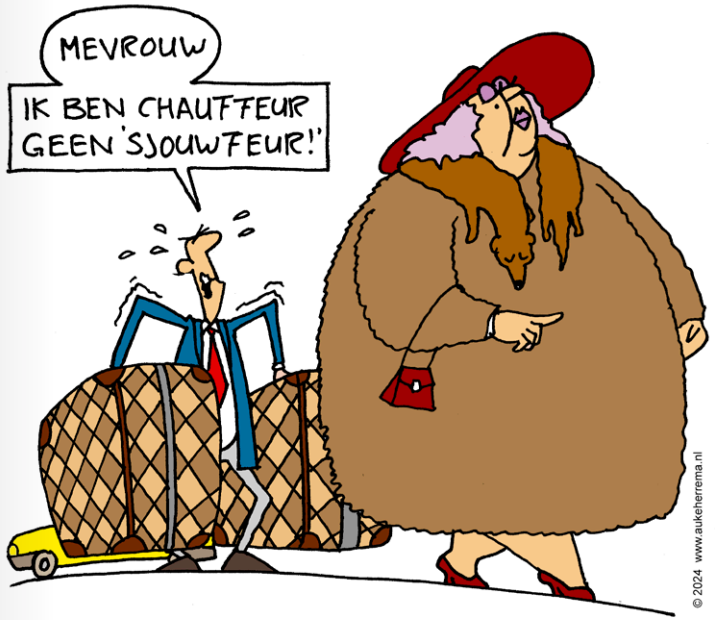
Je hebt natuurlijk geen weegschaal bij je als je aan het werk bent. Vul thuis eens een koffer met verschillende gewichten om gevoel te krijgen bij die grenzen van 15 kilo en 23 kilo. En in een training kun je daar ook leuk mee experimenteren. Hoe goed kan jij het gewicht van een koffer inschatten? Het is natuurlijk nog handiger om een eenvoudige kofferweger in je touringcar te leggen.

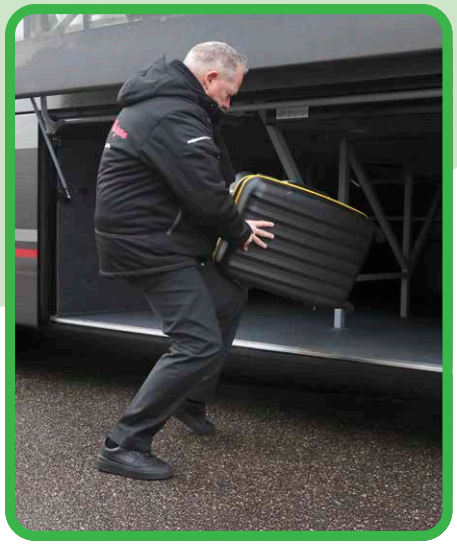
Gezonde hulpmiddelen

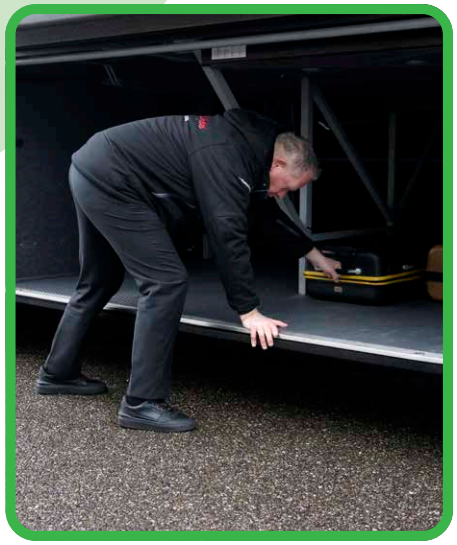
Tilhulpmiddelen

Er bestaan ook hulpmiddelen voor het tillen. Een bekende in de touringcarbranche is de kofferhaak. Daarmee kun je bagage uit het laadruim naar je toe trekken of wegduwen, zodat je minder voorover hoeft te buigen. Scan deze QR code en of download een brochure met alle hulpmiddelen op een rijtje.

Gezonde hulpmiddelen







10 Til Tips

Het gewicht is één, maar de manier waarop je tilt, is ook belangrijk. Hieronder staan de Tien Til Tips.

1) Til niet te zwaar (23 kilo is het maximum, maar eigenlijk al 15 kilo).

2) Voel altijd eerst hoe zwaar hetgeen je gaat tillen ongeveer is.

3) Voel altijd eerst of er geen schuivende inhoud of ongelijke verdeling van het gewicht in zit.

4) Til zo veel mogelijk met twee handen.

5) Als je vanaf de vloer tilt en het object is vrij klein, til dan tussen je benen omhoog.

6) Til nooit explosief. Bouw de kracht in drie tellen langzaam op.

7) Houd wat je tilt zo dicht mogelijk bij je lichaam.

8) Til zo min mogelijk met een gebogen en gedraaide rug.

9) Geef wat je tilt een knietje tijdens het tillen.

10) Steun af met de hand die je niet gebruikt.

2. RIJDEN MET EEN ROLSTOEL

Praktijkadvies voor het rijden met een rolstoel

Bij het rijden van passagiers in een handbewogen rolstoel buiten de touringcar, is er sprake van fysieke overbelasting wanneer je de onderstaande vijf Rolstoel Vragen niet allemaal met 'ja' kunt beantwoorden. Tenzij de kracht aantoonbaar lager is dan 200 N (ongeveer 20 kilo duw- of trekkracht). In dit filmpje leggen we je uit hoe je dat laatste kunt meten. Met de kofferweger die je in dit filmpje ziet kun je natuurlijk ook gewoon koffers wegen.

Gezonde hulpmiddelen

De Vijf Rolstoel Vragen

1)	Heeft de rolstoel goede en soepel lopende wielen?	JA	NEE
2)	Hebben de wielen een doorsnede van 12 cm of meer?	JA	NEE
3)	Kan overal over gladde, harde en horizontale vloeren gereden worden?	JA	NEE
4)	Zijn gedurende de hele transportweg drempels afwezig?	JA	NEE
5)	Zijn er handvatten of goede duwplaatsen op een juiste hoogte (tussen 100 en 150 cm)?	JA	NEE



JA MAAR #2: ***Mijn collega is 54 jaar en heeft nergens last van. Waarom zou ik wel iets krijgen?*** **Slim! Jouw opa rookte zeker ook als een ketter en is 92 geworden? Er zijn inderdaad altijd mensen die nooit ergens last van krijgen. Maar je kunt beter luisteren naar chauffeurs zoals Jos, die nu thuis zitten met klachten.**



Jos is 28 jaar. Hij werkt nu vijf jaar als touringcarchauffeur en dat bevalt hem prima. Vooral het contact met passagiers en af en toe een meerdaagse trip naar het zuiden, maken het werk extra leuk. De laatste tijd kreeg hij echter steeds meer last van zijn rug. ***"Lang zitten werd lastiger en een koffer in het laadruim tillen, was behoorlijk pijnlijk. Dat heeft maanden geduurd. Een paar keer ziekmelden en wat pijnstillers hielpen op een gegeven moment ook niet meer."*** **Ook thuis kreeg Jos problemen, want van die pijn word je moe en zwaar chagrijnig. De huisarts had het snel in de gaten. Het was een hernia en Jos gaat binnenkort onder het mes. Met zijn 28 jaar en zijn werk als touringcarchauffeur had Jos niet gedacht dat zoiets hem zou kunnen overkomen.**

Gezond rijden met rolstoelen

Ook al kun je de vijf Rolstoel Vragen allemaal met 'ja' beantwoorden, je moet natuurlijk nog steeds op een gezonde manier de rolstoel duwen. Niet alleen voor jou, ook voor de passagier. Houd je dus aan Rolstoel RijRegels zoals ze hieronder staan. Of bekijk deze film. En zorg ervoor dat de banden van rolstoelen lekker hard zijn.

Zes Rolstoel RijRegels

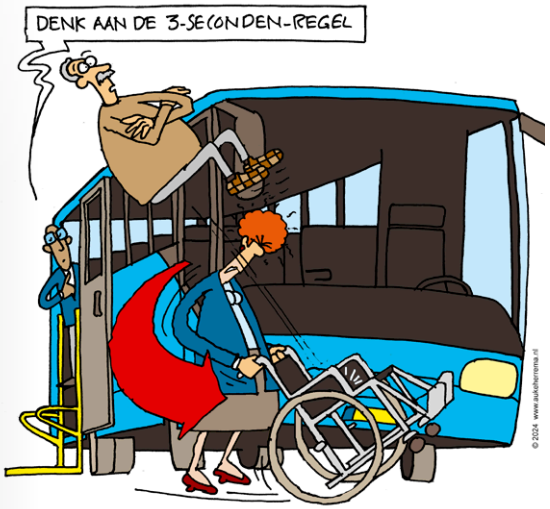
1) **Maak gebruik van je lichaamsgewicht.** Hang naar voren als je duwt en naar achteren als je trekt.

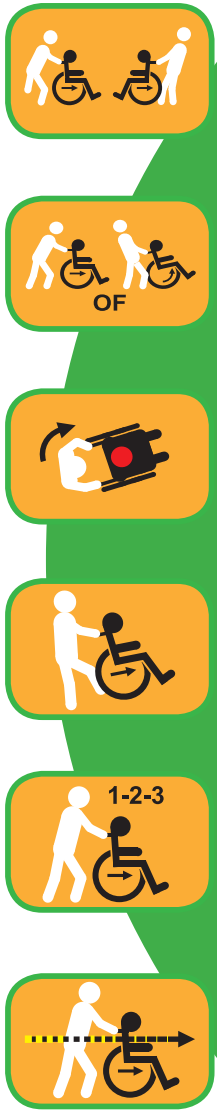
2) **Duw en draai nooit tegelijk**; doe óf het een, óf het ander. Duwen is meestal beter dan trekken.

3) **Wanneer je wilt draaien, loop dan zelf om de rolstoel heen en neem deze in die beweging mee.** De stoel zal dan soepel om zijn as draaien. Laat de rolstoel nooit om je heen draaien terwijl je kracht zet, je verwringt dan je rug. Probeer het maar eens met een vol winkelwagentje.

4) **Plaats één voet op het onderstel als dat mogelijk is, dat helpt bij het duwen.** Als de wielen nog niet in de juiste richting staan, kan je ze op deze manier in de juiste rijrichting krijgen zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.

5) **Beweeg rustig en gelijkmatig.** Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam en onplezierig voor de klant. Gebruik de 3-seconden-regel; neem altijd drie seconden de tijd om de rolstoel rustig in beweging te zetten. Dat is veel beter voor je lichaam.



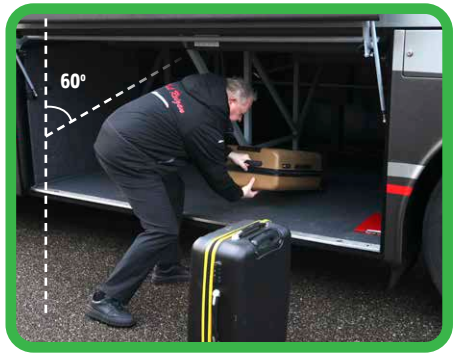


6) **'Keep them rolling':** stop en start niet te vaak als je over langere afstanden moet duwen. Beweeg rustig en gelijkmatig.

3. VOOROVERGEBOGEN WERKEN

Praktijkadvies voorovergebogen werken

Voorovergebogen werken is slecht voor je rug. Dat doe je misschien vaak bij het laden en lossen van bagage, het schoonmaken van de touringcar, het vastzetten van rolstoelen of het helpen bij het in- en uitstappen. Er sprake is van fysieke overbelasting als je langer dan één minuut aaneengesloten, met een meer dan 60 graden gebogen romp of gedraaide romp werkt.



Roelstoelen vastzetten

Als je rolstoelen vastzet in een touringcar probeer je zoveel mogelijk door je knieën te zakken en zo min mogelijk met een gedraaide romp te werken. Een knielkussen kan handig zijn om comfortabel op de grond te kunnen knielen. Afsteunen kan ook een prima oplossing zijn. Bijvoorbeeld op de grond of op de armleuning van een rolstoel.

Gezonde hulpmiddelen



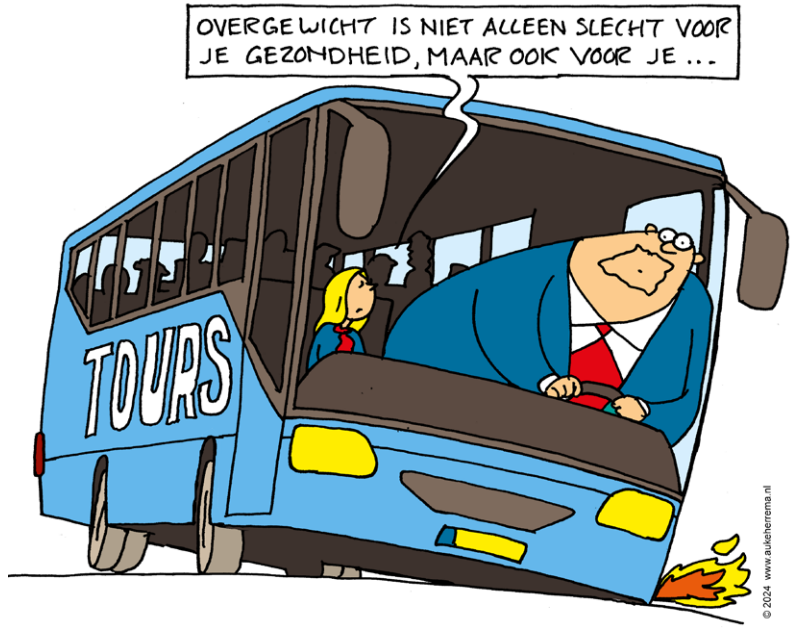
Juiste werkhouding

Passagiers helpen

Ook wanneer je een passagier helpt bij het in- en uitstappen, kan het zomaar in je rug schieten. Het is belangrijk dat je wel steun biedt, maar niet gaat trekken of tillen. Wanneer je namelijk te veel helpt, gaat de passagier op jou hangen en doet zelf niets meer.

Overgewicht

Je kunt je voorstellen dat als je overgewicht hebt, het voorovergebogen werken extra belastend is voor je lijf. Hoe zwaarder je bent, hoe meer kans op klachten. Let dus op je voeding en blijf bewegen. Ook oefeningen kunnen helpen om klachten te verminderen of te voorkomen. Als je de oefeningen die achter in dit boekje staan regelmatig doet, kom je een heel eind. En kijk ook eens bij www.sterkaanhetstuur.nl. Hier vind je gratis leefstijlactiviteiten die jij als chauffeur kan aanvragen.



4. ZITTEN

Praktijkadvies voor zitten

Volgens de Europese regels voor rij- en rusttijden mag een chauffeur maximaal 4,5 uur achtereen rijden. Er is echter al sprake van fysieke overbelasting als iemand langer dan twee uur zit zonder een pauze. Advies is, waar mogelijk, regelmatig een pauze te nemen van minimaal 15 minuten en in totaal 45 minuten pauze per dienst van acht uur. Voor je lichaam is het erg belangrijk dat je niet te lang in dezelfde houding blijft zitten. Dan is het even uit de bus stappen na een wat kortere rit al een heel welkome minipauze.



Afwisselen

Als chauffeur zit je veel. Zitten is niet verkeerd, maar je moet het ook weer niet te veel of te lang doen. Gebruik je pauzes om zoveel mogelijk te staan en te lopen, al is het maar even. Daardoor komt je doorbloeding weer op gang. Je laat je lichaam, dat een tijdje knel heeft gezeten in de stoel, als het ware weer even ademen.

7 ZitTips

TIP 1

- Maak je zakken vooraf leeg! Met een pen, mobiel of portemonnee erin zit je nooit recht.

TIP 2

- Stel je stoel goed in. Kijk op de volgende bladzijde hoe je dat precies doet.

TIP 3

- Ontspan tijdens het rijden. Knijp niet te hard in het stuur en leun rustig achterover tegen de leuning.

TIP 4

- Pas op met het rijden met open ramen en airco in koude stand. Plotselinge grote temperatuurverschillen kunnen ziekte en een zere nek in de hand werken.

TIP 5

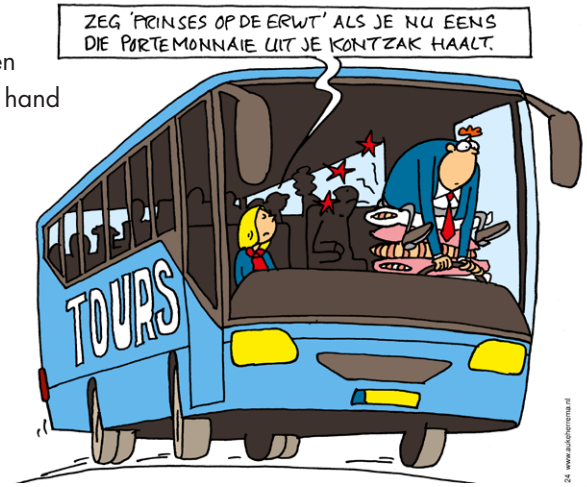
- Verander de instelling van je stoel af en toe, ook tijdens het rijden. Dan verander je steeds de druk op je lichaam een beetje.

TIP 6

- Houd je stoel en je cabine schoon. Stof en/of afval kan de stoel beschadigen of de zitting vervuilen. Daardoor kan het ademende effect van de bekleding verloren gaan.

TIP 7

- Stap na een rit uit de touringcar. De doorbloeding komt dan weer op gang en je lichaam kan zich herstellen.



Stoel instellen

De meeste chauffeursstoelen kun je op allerlei manieren instellen. Bekijk de afbeeldingen en de instructies hieronder en -naast.

Hoe stel ik mijn stoel in

- **Gewichtsinstelling**
  Stel de vering van de stoel in aan de hand van je eigen gewicht. Bij veel stoelen gaat het automatisch.



- **Afstand tot pedalen en stuur**
  Ga met je achterwerk zoveel mogelijk achter in de stoel zitten en schuif de stoel zo ver naar voren dat je de pedalen goed kunt intrappen terwijl je bovenbenen op hun plek blijven. Je handen moeten het stuur goed kunnen vastpakken, zonder dat je daarbij je schouders moet heffen of je ellebogen helemaal moet strekken. Ook moet je rug helemaal tegen de rugleuning blijven steunen. Als dat mogelijk is, kun je experimenteren met de instelling van je stuur om je zithouding te verbeteren.



- **Hoogte van de stoel**
  Stel de stoel zo hoog in, dat je bovenbenen helemaal op de zitting rusten.



- **Rugsteun**
  Kantel de rugleuning tussen de 90 en 115 graden, maar ga nooit ‘liggen’ achter het stuur!



- **Knieholte**
  Je bovenbenen moeten optimaal ondersteund zijn, maar het bloed moet wel goed kunnen stromen. Zorg ervoor dat er drie tot vier vingers passen tussen je knieholte en de voorkant van de zitting.



- **Onderrug**
  Stel de steun voor je onderrug (de ‘lendesteun’) zo in, dat de natuurlijke kromming van je rug behouden blijft (zie plaatje).



- **Zijwangen**
  Stel de zijwangen van de rugeleuning zo in, dat er een vlakke hand past tussen de zijwangen en je bovenlichaam. Ze moeten steun geven, maar je moet je nog wel vrij kunnen bewegen.

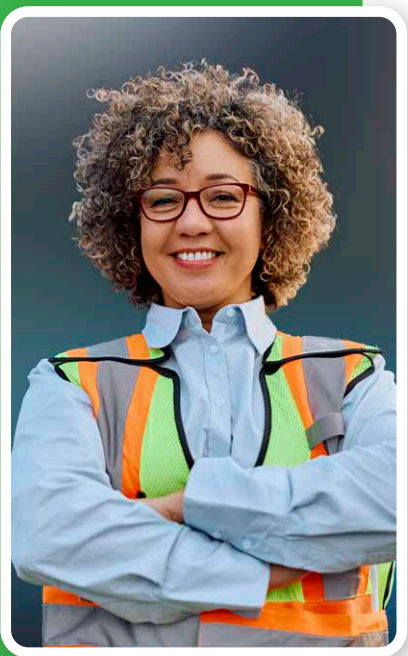




JA MAAR #3: IK SPORT?

Prima! Als je sport kun je meer aan en heb je minder kans op klachten. Maar het betekent niet dat je je niet aan de Praktijkadviezen hoeft te houden. Als je de adviezen niet volgt, is er een behoorlijke kans dat ook jij klachten krijgt. Ook al ben je nog zo sportief.

Karin is 42 jaar en werkt nu drie jaar als touringcarchauffeur. Nu haar kinderen allemaal naar school gaan, heeft ze weer tijd om te werken. Ze vindt het vooral erg leuk om groepen ouderen te rijden die een dagje uit gaan, bijvoorbeeld naar de Keukenhof. 'Die zijn altijd vrolijk'. Maar ze had van tevoren niet gedacht dat dit werk toch nog best zwaar is.



"Vooral het inladen van al die rollators en rolstoelen is een gedoe. En je zit natuurlijk ook best veel'. Karin maakt zich af en toe wel zorgen over haar nek en rug. Ze heeft steeds vaker pijn. *'Ik vind het goed dat er nu adviezen zijn over tillen en zo en ik ben blij met dit Rugboekje. Ik ben vastbesloten om gebruik te maken van de tips en adviezen, want het werk is veel te leuk!'.*



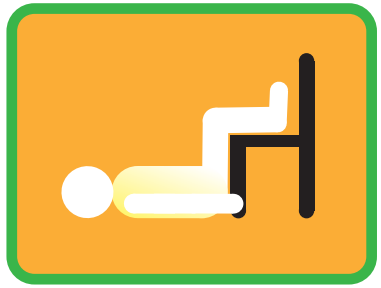
5. WAT KUN JE DOEN?

Je werkgever heeft de plicht om de voorwaarden te creëren om gezond te kunnen werken. Denk aan het geven van training, een touringcar met ergonomische chauffeursstoel, gezonde werktijden, etc. Maar als chauffeur zal je die kennis en randvoorwaarden wel moeten gebruiken. Dat is *jouw* verantwoordelijkheid. Bestudeer dit boekje dus goed, volg de tips op en ga zonodig met je werkgever in gesprek over de Praktijkadviezen.

En tot slot, wees zuinig op je lijf, doe je oefeningen en kijk ook eens bij **www.sterkaanhetstuur.nl**. Hier staan gratis leefstijlactiviteiten waar jij als chauffeur aan mee kan doen.

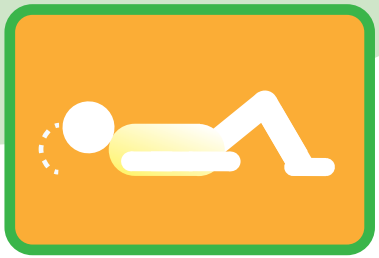
Ontspanning

Een ontspanningsoefening neemt de oorzaak van stress natuurlijk niet weg, maar het kan wel heel lekker zijn.
Het gevoel van vermoeidheid en spanning wordt minder en het is goed voor je rug, omdat de spieren van je rug tot rust komen. Probeer maar eens na een dienst een tijdje te gaan liggen zoals op het plaatje.



Buikspieren

Probeer je kin op je borst te brengen en 'rol' jezelf dan verder op, totdat je schouderbladen net van de grond loskomen. Zorg dat je onderrug blijft liggen. Ga niet verder omhoog, dat is niet nodig.
Het is al een vrij zware oefening en je moet je rug niet te zwaar belasten. Houd de houding zes tellen vast, adem rustig door en ga weer liggen. Probeer dit een keer of zes te doen. Als dat niet lukt, houd je gewoon op. Forceer niets. Als het goed gaat, probeer je elke dag een beetje meer te oefenen.



6 Oefen Tips

TIP 1

- Oefen op een stevige ondergrond, dus niet op een bank of zacht matras.

TIP 2

- Blijf altijd rustig doorademen, ook bij buikspieroefeningen.

TIP 3

- Beweeg rustig en gelijkmatig, niet met rukjes en ook niet verend. Forceer niets.

TIP 4

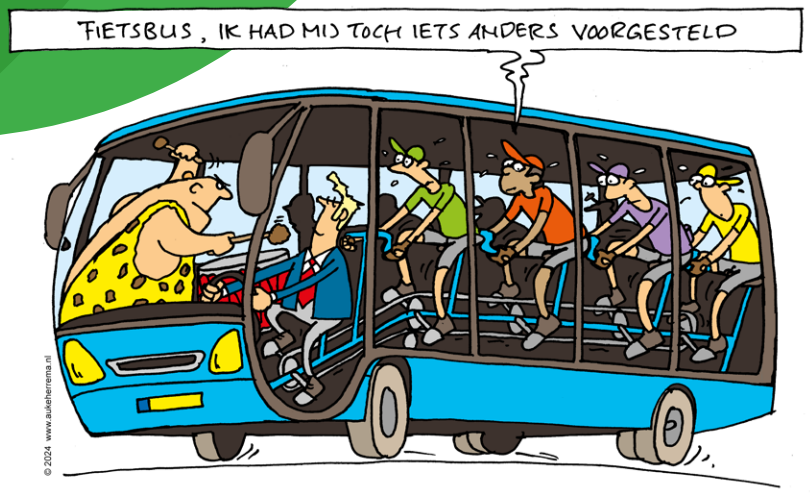
- Stop op het moment dat je pijn krijgt of wanneer de pijn erger wordt. Vraag dan advies aan je huisarts of fysiotherapeut.

TIP 5

- Als je op je rug ligt, zorg dan dat je onderrug plat tegen de onderlaag ligt en daar ook blijft liggen tijdens de oefening.

TIP 6

- Bouw de oefeningen voorzichtig op. Dat levert meer resultaat op en is beter voor je rug.



Toch klachten?

Als je ondanks alles toch nog klachten hebt, blijf er dan niet mee rondlopen. Bespreek de oorzaak van je probleem met je leidinggevende. Of neem contact op met het Fonds Scholing en Ordening voor het Besloten Busvervoer (FSO). Misschien kan er iets veranderen in je werk. Blijf in ieder geval bewegen en neem liever geen bedrust, tenzij dat echt moet. Beweging zorgt er namelijk meestal voor dat je eerder van de pijn af bent. Zwemmen, fietsen of wandelen zijn prima activiteiten. Als de pijn ondraaglijk is of langer dan een week aanhoudt, ga dan naar je huisarts. Doe dat ook als de pijn uitstraalt naar je been of tot onder een knie voelbaar is.

Wij kunnen je helpen

Neem voor meer informatie, voor het volgen van een training of voor professioneel advies over arbeidsomstandigheden, contact op met het Fonds Scholing en Ordening voor het Besloten Busvervoer (FSO). FSO is bereikbaar via 0345 478 481 of info@stichtingfso.nl. Kijk voor meer informatie op **www.stichtingfso.nl**.

JA MAAR #4: IK WIST HET NIET?

Dat kun je nu niet meer zeggen. ☺

COLOFON

Dit is een uitgave van:

Fonds Scholing en Ordening voor het Besloten Busvervoer (FSO)
Postbus 154, 4100 AD Culemborg
Telefoon 0345 478 471
info@stichtingfso.nl
www.stichtingfso.nl

AUTEURS

Nico Knibbe en Hanneke Knibbe (LOCOmotion)

CARTOONS

Auke Herrema

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De auteurs en de organisatie die deze brochure uitgeven, stellen zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave.

HET RUGBOEKJE
ALLES WAT JE ALS TOURINGCARCHAUFFEUR MOET WETEN OVER HET VOORKOMEN VAN LICHAMELIJKE KLACHTEN