



Ergonomisch pad bij ALDI

ALTIJD SLIM

Philip Reyntens



1. Inleiding

ALDI geschiedenis



- 1913 : Opgericht in Duitsland door vader en moeder Albrecht
- 1945 : twee zonen nemen over met splitsing tot gevolg:
 - Aldi (Nord): zoon Theo
 - Aldi Süd: zoon Karl
- **Aldi = Albrecht Discount**
- In België sinds 1976
- 7 distributiecentra: Rijkevorsel (sinds 2019 Turnhout), Erpe-Mere, Gembloux, Roeselare, Heusden-Zolder, Vaux-sur-Sûre en Zemst
- **> 440 winkels** in België
- 7700 werknemers

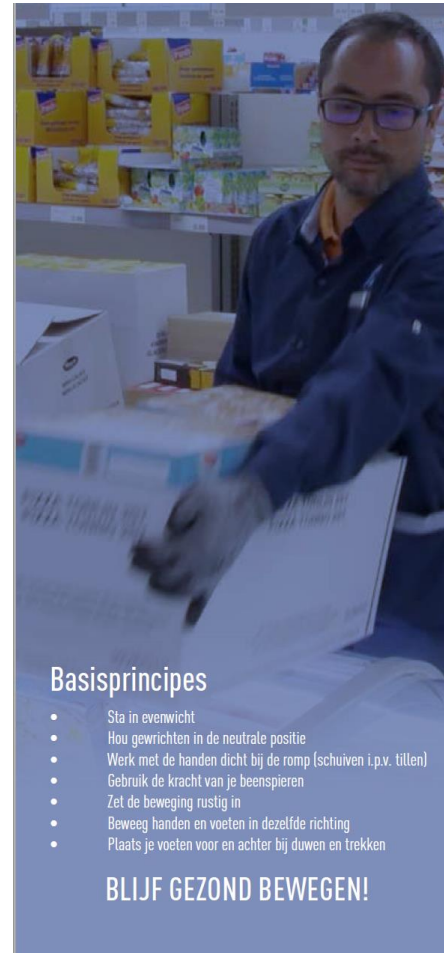


2. Ergonomie: algemeen

- Opleiding ergonomie voor nieuwe werknemers en in kader van CAO 104
- Brochure "Ergonomie in onze winkels" →
- Affiches
- Film ergonomisch werken in filialen
- Film veilig werken in Magazijn
- Film veilig werken met "verzamelaar"
- Film veilig werken met "Snelloper"
- Film veilig werken als chauffeur

- Aankoop extra elektrische transpaletten (van 1 naar 3 ETP's per winkel)

- Ergonomische interventies



Ergonomisch werken bij ALDI,
GEMAKKELIJKER - BETER - GEZONDER

VOOR MEER INFORMATIE KAN U STEEDS TERECHT BIJ :

UW REGIONALE PREVENTIEADVISEUR





UITPAKKEN

VERPLAATSEN VAN DE TRANSPALLET:

- Hou voldoende afstand
- Werk met je arm dicht bij het lichaam
- Breng de transpallet op ellebooghoogte
- Met één hand bedienen en kijken in de richting waar je naartoe wil



STAPELEN VAN LEGE PALETTEN

PALLET OPNEMEN EN VERPLAATSEN:

- Sta stabiel en spreid de voeten
- Buig door de benen
- Steun op je bovenbenen
- Kantel en schuif met de pallet



WERKEN AAN DE KASSA



AFNEMEN VAN DE TRANSPALLET:

- Werk steeds recht voor je
- Verplaats je voeten, vermijd draaibewegingen in de rug
- Stapel vooraan in het rek en schuif dan naar achter



PALLET OP STAPEL LEGGEN:

- Laat pallet op de rand rusten en schuif ze verder
- Werk dicht bij je lichaam



TILLEN:

- Plaats de last tussen de voeten
- Buig door de benen, niet door de rug
- Zoek steunpunten op je dij, tegen een rek of tegen de diepvries
- Een knieduw kan helpen om een extra puls te geven



STAPELEN VAN LEGE PALETTEN MET GEBRUIK VAN DE ELEKTRISCHE TRANSPALLET

KEN JE STOEL

5 hendels

- Links = hellingsgraad zitting
- Achter = hoogte rugleuning
- Rechts = zithoogte
- Midden = dynamisch zitten
- Draaiknop links = weerstand aanpassen



Stel je stoel goed in:

- Pas de stoelhoogte aan: heup hoger dan de knie
- Kantel het zitvlak lichtjes naar voor
- Zorg voor een goede steun in de lage rug
- Zet de stoel los en pas de weerstand aan
- Pas de stoelhoogte aan: scanvlak op ellebooghoogte (+ gebruik voetensteun)

NOG ENKELE TIPS

• ABC scannen:

- A: Leg hand achter het product en schuif het tot voor de scanner naar de andere hand
- B: Neem product met andere hand en schuif lichtjes verder
- C: naar de plaats waar de klant het product wegneemt

- Zware lasten mogen in de kar blijven
- Parkeer grote lichte lasten op het afzetstuk

2. Ergonomie: algemeen

Affiche

- Opleiding ergonomie voor nieuwe werknemers en in kader van CAO 104
- Brochure "Ergonomie in onze winkels"
- Affiches
- Film ergonomisch werken in filialen
- Film veilig werken in Magazijn
- Film veilig werken met "verzamelaar"
- Film veilig werken met "Snelloper"
- Film veilig werken als chauffeur

- Aankoop extra elektrische transpaletten (van 1 naar 3 ETP's per winkel)

- Ergonomische interventies



HEFFEN EN TILLEN



Ga vlak vóór en zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan en plaats je voeten rond de last.



Buig door je benen (maximum 90°) en hou je rug recht.



Hou het voorwerp dicht bij je lichaam en kantel de last. Gebruik de handvaten indien aanwezig.



Zoek steunpunten als je voorwaart wil reiken.



Steun met je handen.



Steun met je knieën of heup.



Draai niet met je rug,



maar verplaats met je voeten.



Stapel slim, schuif de last door naar achter. Schuiven is beter dan tillen.



Maak optimaal gebruik van de in de hoogte verstelbare transpalet en spaar je rug.



Gebruik je been als hefboom (golferstechniek).



Gebruik het opstapje voor lasten boven schouderhoogte.

DE BOVENSTAANDE PUNTEN DOE JE ZOWEL BIJ HET OPHEFFEN ALS BIJ HET NEERZETTEN VAN LASTEN. EEN RUG HEB JE VOOR HET LEVEN. JE DIENT ER DAN OOK SPAARZAAM MEE OM TE GAAN DOOR EEN GOEDE HOUDING AAN TE NEMEN BIJ HET HEFFEN EN TILLEN.

2. Ergonomie: algemeen

Affiche



Ga vlak vóór en zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan en plaats je voeten rond de last.



Buig door je benen (maximum 90°) en hou je rug recht.



Hou het voorwerp dicht bij je lichaam en kantel de last. Gebruik de handvaten indien aanwezig.



Zoek steunpunten als je voorwaart wil reiken.



Steun met je handen.



Steun met je knieën of heup.

2. Ergonomie: algemeen

Affiche



Draai niet met je rug,



maar verplaats met je voeten.



Stapel slim, schuif de last door naar achter. Schuiven is beter dan tillen.



Maak optimaal gebruik van de in de hoogte verstelbare transpalet en spaar je rug.



Gebruik je been als hefboom [golferstechniek].



Gebruik het opstapje voor lasten boven schouderhoogte.

2. Ergonomie: algemeen

Films

- Opleiding ergonomie voor nieuwe werknemers en in kader van CAO 104
- Brochure "Ergonomie in onze winkels"
- Affiches
- Film ergonomisch werken in filialen
- Film veilig werken in Magazijn →
- Film veilig werken met "verzamelaar"
- Film veilig werken met "Snelloper"
- Film veilig werken als chauffeur

- Aankoop extra elektrische transpaletten (van 1 naar 3 ETP's per winkel)


- Ergonomische interventies



2. Ergonomie: algemeen

ETP

- Opleiding ergonomie voor nieuwe werknemers en in kader van CAO 104
- Brochure "Ergonomie in onze winkels"
- Affiches
- Film ergonomisch werken in filialen
- Film veilig werken in Magazijn
- Film veilig werken met "verzamelaar"
- Film veilig werken met "Snelloper"
- Film veilig werken als chauffeur

- Aankoop extra elektrische transpaletten (ETP) (van 1 naar 3 ETP's per winkel) 

- Ergonomische interventies



2. Ergonomie: algemeen

Ergonomische interventies



Afgeronde koeltoog bemoeilijkt aanvullen bovenkasten -> rechte koeltoog

2. Ergonomie: algemeen

Ergonomische interventies



Nieuw concept, maar groenten en fruit stand werd te hoog -> aanpassing

2. Ergonomie: algemeen

Ergonomische interventies



**Kiezen voor ALDI,
da's minder betalen**

Aanvullen rekken in de hoogte: na arbeidsongeval raadde ergonome een ergonomisch opstapje aan. Het werd een "Aldi" opstapje (stuk goedkoper dan voorstel van ergonome !...)

2. Ergonomie: algemeen

Ergonomische interventies



Nieuw kassameubel:

- Tabak lade ging te diep
- aanpassing plaats bankcontact
- aanpassing kassastoel

3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

Draaiboek “PGB Gericht Loco Aldi”

Onderzoek door vaste, ergonomisch verpleegkundige, ter plaatse

- A. Vragenlijst algemeen & locomotorische klachten
- B. Functionele testen om locomotorische klachten op te sporen
- C. Verpleegkundige geeft individueel ergonomisch advies
- D. Arbeidsarts superviseert dossier en roept werknemer op zo nodig



3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

A. Vragenlijst algemeen en locomotorische klachten

- Per SMS: Persoonlijke Medische Vragenlijst Aanvullende Medische Handelingen
- Met verpleegkundige: vragenlijst locomotorische klachten (gebaseerd op de Nordic Musculoskeletal Questionnaire)

1. Heeft u ooit last (pijn, ongemak,) gehad van... (alle cijfers te bevragen)

2. Heeft u de afgelopen 12 maand last (pijn, ongemak,) van deze klacht?

0 = Nooit
1 = Ja, een enkele keer
2 = Ja, regelmatig
3 = Ja, langdurig

3. Heeft u de afgelopen 7 dagen last (pijn, ongemak,) gehad van deze klacht?

0 = Neen
1 = Ja

4. Bent u voor deze klacht arbeidsongeschikt geweest tijdens de voorbije 12 maanden?

0 = Neen
1 = ≤ 1 maand
2 = > 1 maand tot ≤ 6 maanden
3 = > 6 maanden

5. Was/Is deze klacht volgens u werkgebonden?

0 = Neen
1 = Ja
2 = Mogelijk

6. Bent/Was u voor deze klacht in behandeling?

0 = Neen
1 = Conservatief
2 = Heelkundig

Nek	
Rug	Boven
	Onder
Schouder	Links
	Rechts
Elleboog	Links
	Rechts
Pols/hand	Links
	Rechts
Heup/dij	Links
	Rechts
Knie	Links
	Rechts
Enkel/voet	Links
	Rechts

Vragenlijst Locomotorische klachten

1. Heeft u ooit last (pijn, ongemak,) gehad van... (alle cijfers te bevragen)
2. Heeft u de afgelopen 12 maand last (pijn, ongemak,) van deze klacht?
0 = Nooit
1 = Ja, een en kele keer
2 = Ja, regelmatig
3 = Ja, langdurig
3. Heeft u de afgelopen 7 dagen last (pijn, ongemak,) gehad van deze klacht?
0 = Neen
1 = Ja





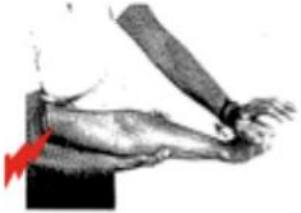
4. Bent u voor deze klacht arbeidsongeschikt geweest tijdens de voorbije 12 maanden?
0 = Neen
1 = ≤ 1 maand
2 = > 1 maand tot ≤ 6 maanden
3 = > 6 maanden
5. Was/Is deze klacht volgens u werkgebonden?
0 = Neen
1 = Ja
2 = Mogelijk
6. Bent/Was u voor deze klacht in behandeling?
0 = Neen
1 = Conservatief
2 = Heelkundig

		Klachtenzone	Vraag 1: ooit	Vraag 2: afgelopen 12 maanden	Vraag 3: afgelopen 7 dagen	Vraag 4: arbeids- ongeschikt	Vraag 5: werk- gebonden	Vraag 6: behandeling
		Positie 1 en 2	Positie 3	Positie 4	Positie 5	Positie 6	Positie 7	Positie 8
Nek		01						
Rug	Boven	02						
	Onder	03						
Schouder	Links	04						
	Rechts	05						
Elleboog	Links	06						
	Rechts	07						
Pols/hand	Links	08						
	Rechts	09						
Heup/dij	Links	10						
	Rechts	11						
Knie	Links	12						
	Rechts	13						
Enkel/voet	Links	14						
	Rechts	15						

3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

B. Functionele testen

- Functionele testen om locomotorische klachten op te sporen: altijd 4 standaard testen

SCHOUDER – schoudergordel	Test 1- positie 1- VERPLICHT RE LI  	Test 2 - positie 2- VERPLICHT RE LI  
	ELLEBOGEN en POLS – bovenste ledematen	Test 3 - positie 3 - VERPLICHT RE LI Weerstand: + / - 

- SCHOUDER: painful arc test zonder en mét weerstand
- ELLEBOGEN: tennis- en golfelleboog

3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

B. Functionele test : voorbeeld van schouder test painful arc zonder weerstand







- Vaste groep verpleegkundigen voor Aldi
- Specifieke opleiding;
 - Draaiboek functionele testen: hoe testen exact uitvoeren, hoe interpreteren, wanneer doorverwijzen
 - Ergonomische vorming
- 2-jaarlijkse terugkomdag !

3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

B. Functionele testen

- 4 bijkomende testen alleen zo klachten tijdens laatste 12 maanden
 - POLSEN: test van Phalen (carpal tunnel) en Finkelsteintest (De Quervain tendinitis)
 - NEK: Flexie, extensie en rotatie lateroflexietest
 - RUG: Lumbale flexietest

<p>POLS – bovenste ledematen</p>	<p>Test 5- positie 5</p> 	<p>Test 6- positie 6</p> <p>RE LI</p> 
<p>NEK - CWZ</p>	<p>Test 7- positie 7</p> 	
<p>ONDERRUG - LWZ</p>	<p>Test 8- positie 8</p> 	

3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

C. Individueel ergonomisch advies

- 5 minuten, door ergonomisch verpleegkundige: erg praktisch, "hands on" (bvb. hoe instellen kassastoel)
- Opvolging via groeidocument (ook Aldi heeft een eigen, intern groeidocument met opvolging via 'train-de-trainer' door leidinggevende).

Persoonlijk ergonomisch advies

1. UITPAKKEN: Er is voldoende afstand tussen de medewerker en de transpallet bij het rijden Arm blijft dicht genoeg bij het lichaam + met 1 hand bedienen	
2. UITPAKKEN: De hoogte van de transpallet wordt correct aangepast Afnemen tussen heup- en ellebooghoogte = ideaal	
3. UITPAKKEN: Recht voor je werken Neus en voeten staan in dezelfde richting om rotaties in de rug te vermijden	
4. UITPAKKEN: Vooraan in het rek stapelen Kartons vooraan zetten en dan naar achter schuiven	
5. TILLEN: Dicht bij het lichaam tillen Last tussen de voeten of zet je zo dicht mogelijk bij de last	
6. TILLEN: Buig door de benen, niet door de rug Normale S-kromming van de rug behouden	
7. HOUDING: Zoek steunpunten op dij of tegen rek/diepvries In lage diepvries: hand zetten of met dij steunen; laag in rek: op knie steunen	



Producten van
de bovenste plank
Ook op de onderste
en middelste

Producten van hoge kwaliteit voor een lage prijs bij ALDI

ALTIJD SLIM

3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

C. Individueel ergonomisch advies

8. HOUDING: Voeten voor- en achterwaarts zetten Zet je in een stabiele houding	
9. HOUDING Stabiele houding bij opnemen van oa. pallet Voeten zijn gespreid, buigen door benen en steun op bovenbeen	
10. PALETTEN: Pallet goed rechtzetten Pallet eerst kantelen en verschuiven	
11. PALETTEN:Pallet op stapel leggen Pallet op de rand laten rusten en verder schuiven	
12. PALETTEN: Meerdere palletten stapelen ? Gebruik de elektrische transpallet	
13. KASSASTOEL: Ken de 5 hendels Stoel goed instellen qua hoogte, hellingsgraad, hoogte rug, dynamiek en weerstand	
14. KASSA: Juiste hoogte Ellebooghoogte = scanvlak (eventueel stoel verhogen en voetensteun gebruiken)	
15. KASSA: Scan volgens ABC principe A: schuif product; B: neem over recht voor je; C: schuif naar klant	
16. AFWISSELING HOUDING KASSA: staand werken ? Wissel een langdurige zithouding eens af met rechtstaand werken aan de kassa	

KEN JE STOEL

5 hendels

Links = hellingsgraad zitting
Achter = hoogte rugleuning
Rechts = zithoogte
Midden = dynamisch zitten
Draaiknop links = weerstand aanpassen

Stel je stoel goed in:

- Pas de stoelhoogte aan: heup hoger dan de knie
- Kantel het zitvlak lichtjes naar voor
- Zorg voor een goede steun in de lage rug
- Zet de stoel los en pas de weerstand aan
- Pas de stoelhoogte aan: scanvlak op ellebooghoogte (+ gebruik voetensteun)



3. Medisch toezicht focust op locomotorische klachten

D. Supervisie

- Arbeidsarts superviseert dossier en roept werknemer op zo nodig

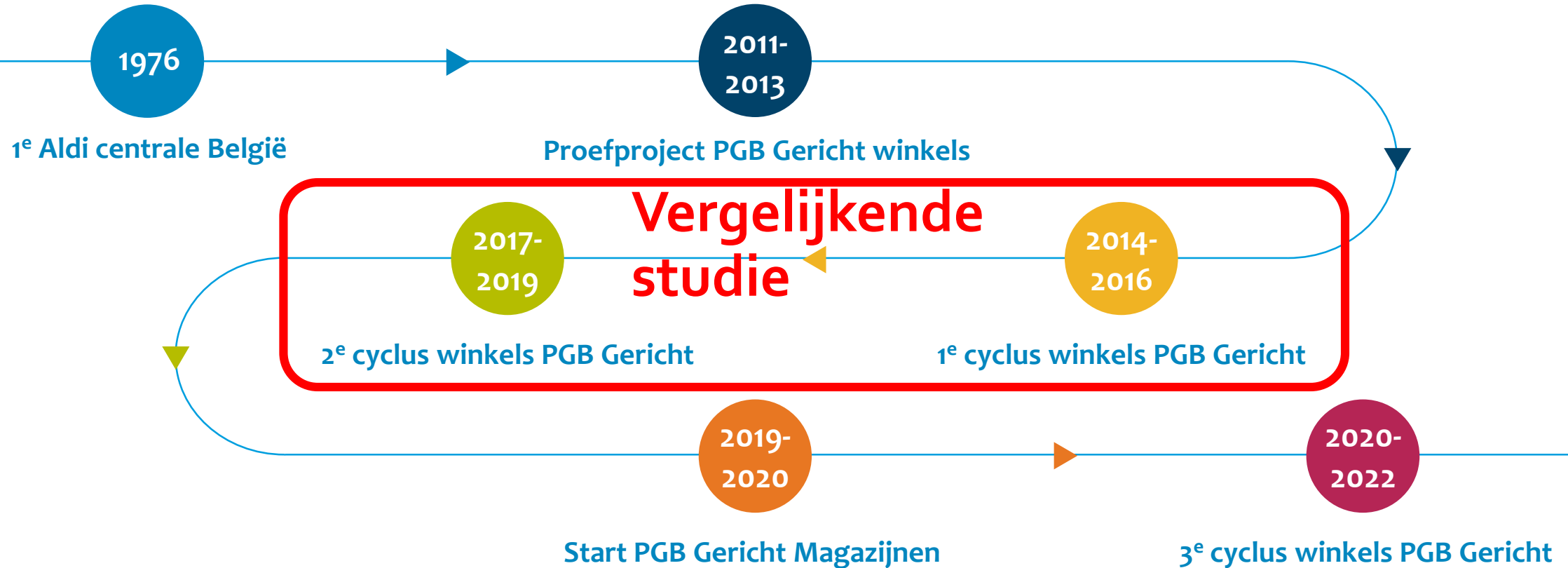


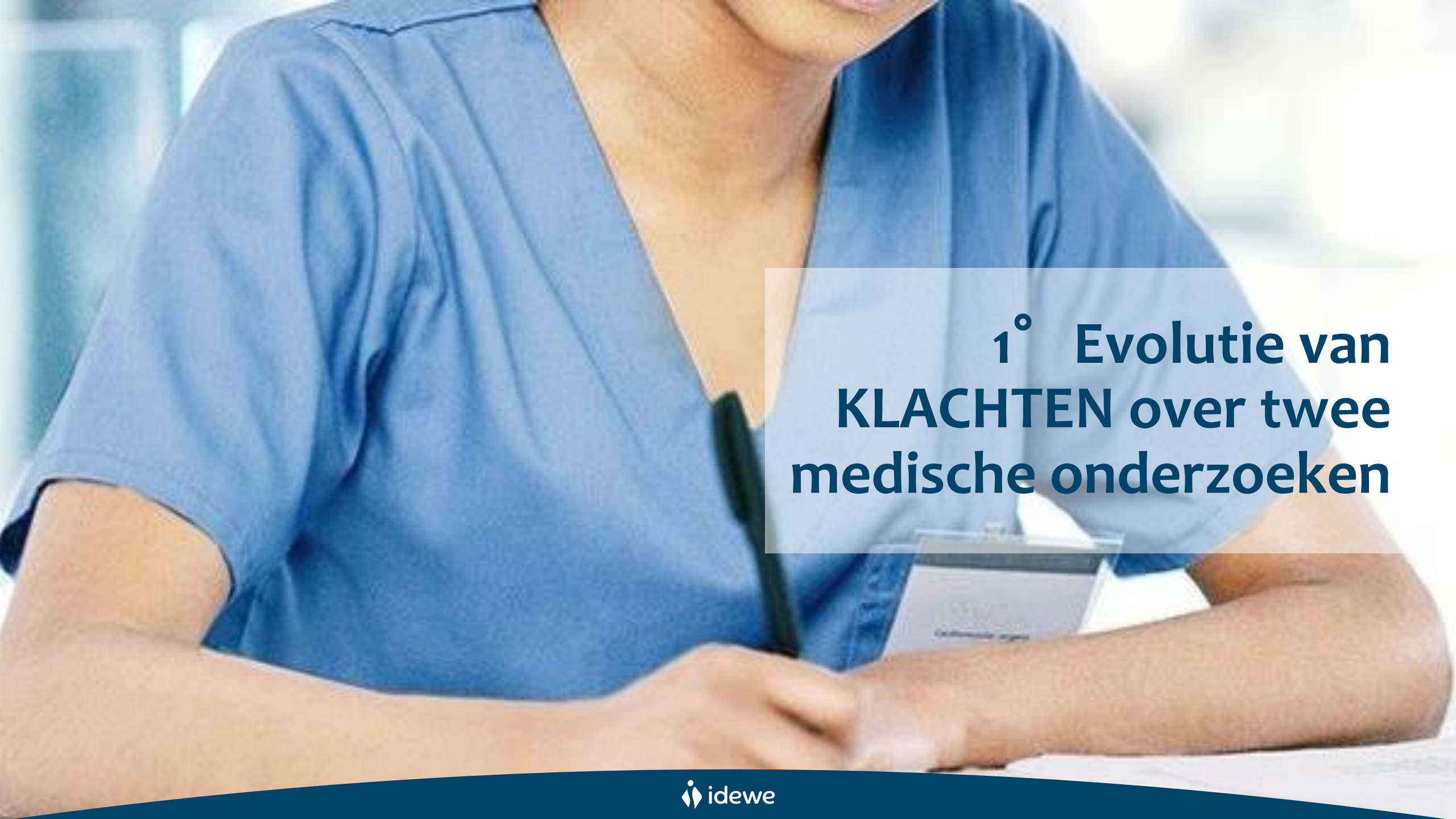


4. Studie: resultaten
onderzoeken 2014-2019

Studie gericht locomotorisch onderzoek

Is er een verbetering merkbaar van klachten/testen over 2 onderzoeken heen?

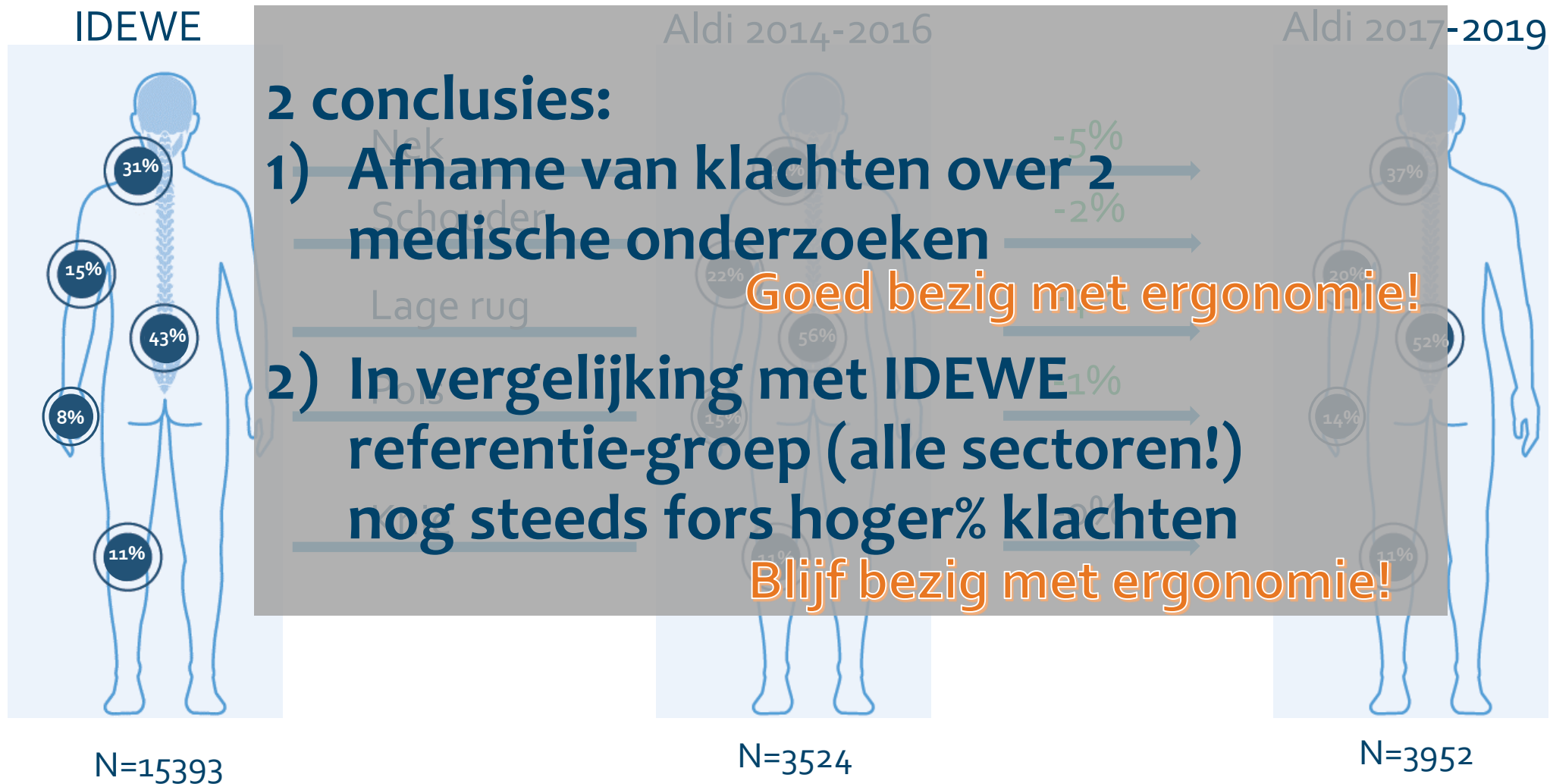


A person wearing blue medical scrubs is sitting at a desk, holding a clipboard. The background is a blurred clinical setting. A semi-transparent white box is overlaid on the right side of the image, containing the main title text.

1° Evolutie van KLACHTEN over twee medische onderzoeken

Studie gericht locomotorisch onderzoek

Evolutie van klachten (laatste 12 maanden) over 2 medische onderzoeken

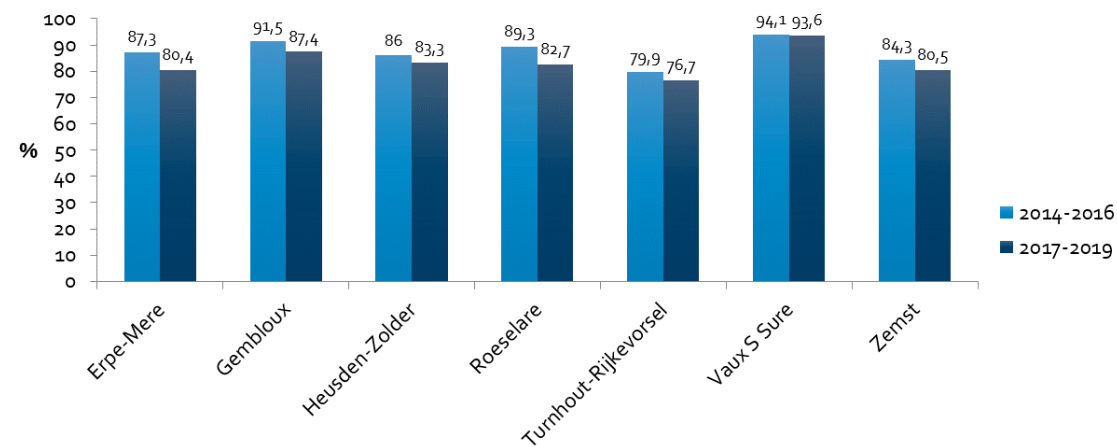
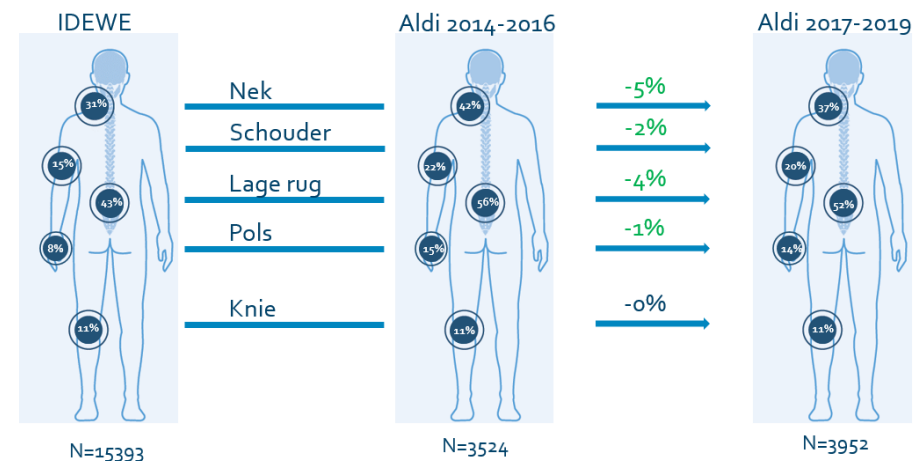


Studie gericht locomotorisch onderzoek

Evolutie van klachten (laatste 12 maanden) over 2 medische onderzoeken

Bemerkingen:

- Klacht = minstens 1 x laatste 12 maanden
- Resultaten van elleboog, hoge rug, heupen/dijen en enkels werden niet vermeld omwille van 1) duidelijkheid diagram 2) lage prevalentie (<11%) maar ook hier overall daling
- Populatie is NIET verjongd over de jaren, wel integendeel !
- Ook bij de plus 45 jarigen is trend duidelijk te zien:





















**2° Evolutie van
resultaat TESTEN over
twee medische
onderzoeken**

Studie gericht locomotorisch onderzoek

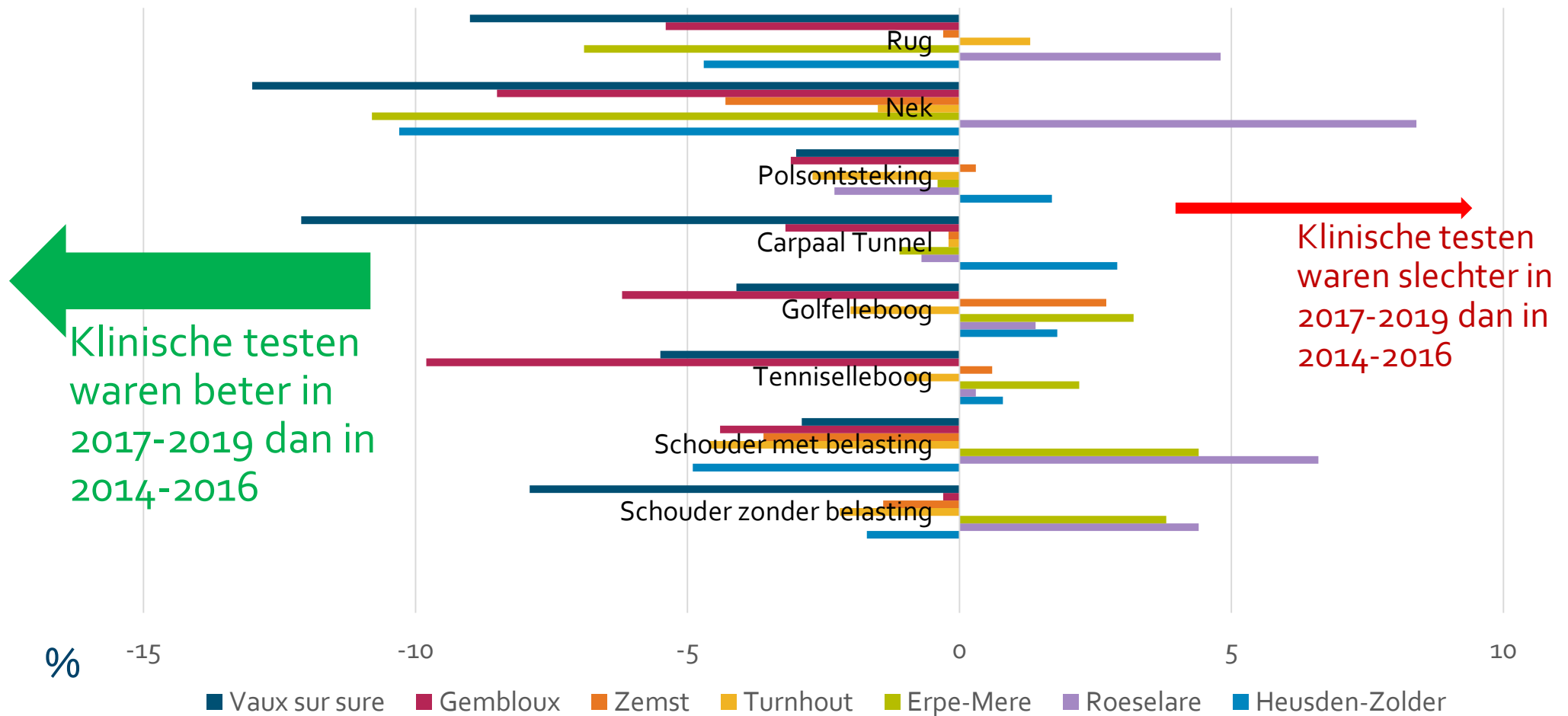
Evolutie van functionele testen over 2 medische onderzoeken

			2014-2016		2017-2019
1		Schouder	15%	-1% 	14%
2		Schouder mét weerstand	20%	-2% 	18%
3		Tenniselleboog	12%	-1% 	11%
4		Golfelleboog	8%	-0% 	8%
5		Pols – Phalen	8%	-3% 	5%
6		Pols – Finkelstein	6%	-1% 	5%
7		Nek	18%	-5% 	13%
8		Rug	12%	-3% 	9%

Studie gericht locomotorisch onderzoek

Evolutie van functionele testen over 2 medische onderzoeken

Klinische testen 2014-2016 vs 2017-2019



Studie gericht locomotorisch onderzoek

Evolutie van functionele testen over 2 medische onderzoeken

Conclusies:

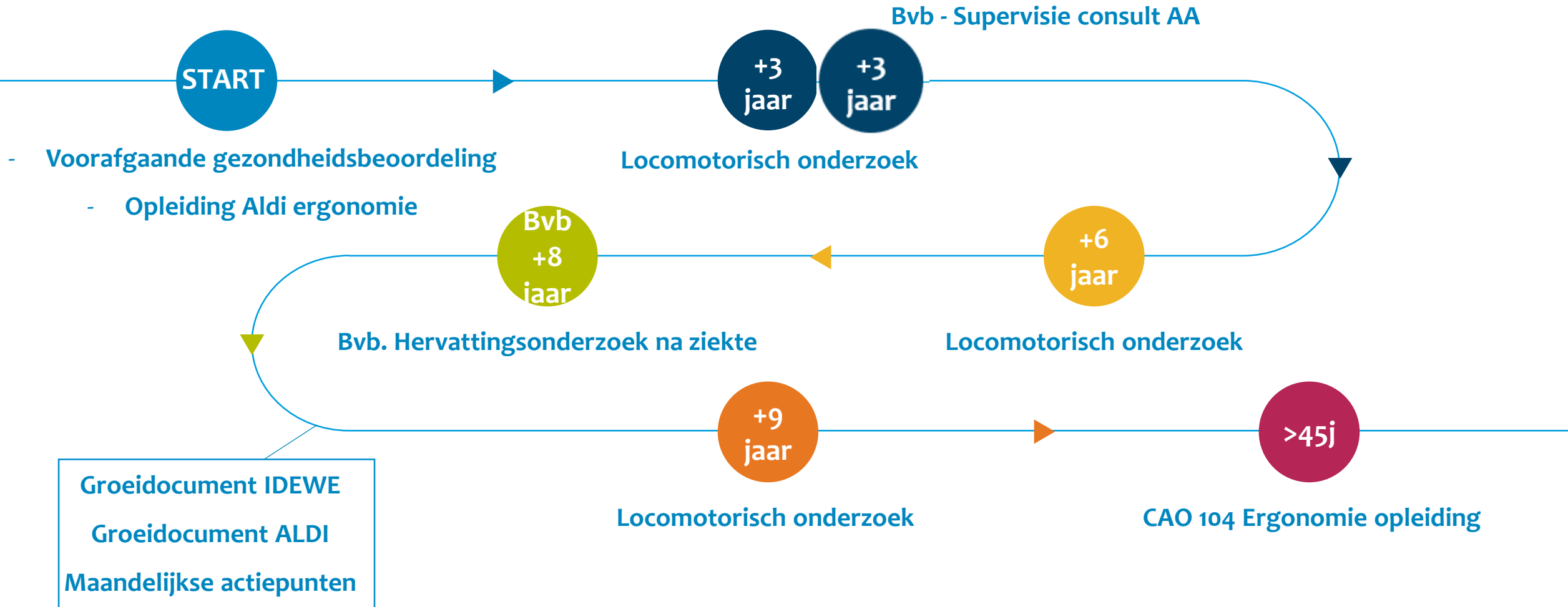
- Ook bij functionele testen is er een verbetering te zien over de 2 onderzoeken heen
- Nek (- 5%) en lage rug (-3%) geven net zoals bij bevraging grootste verbetering
- Bij functionele testen is wel een grotere variatie: een klinische test is moeilijker uniform uit te voeren en te interpreteren dan een vragenlijst !
- Coördinerend arts dient te bewaken dat alle verpleegkundigen die deze testen uitvoeren goed opgeleid en bijgeschoold blijven !



DOC-THOR

5. Tot Slot: Overzicht ergonomisch pad

Loopbaan van een Aldi werknemer



Ons **KNALDI** team

IDEWE



Paul Van Mol

Key Account Manager



Helga Boucquey

Coo Verpleegkundige



Koen Van der dood

Coo Papsy



Claire Baukens

2018 - 2021



**Karlien Van
Cauwelaert**

2021-2022

Coo Ergonomie



Dr. Philip Reyntens



IDEWE Mechelen



Sint-Katelijnestraat 154, 2800 Mechelen



philip.reyntens@idewe.be



0474/94.84.72

Volg ons op sociale media

Twitter, LinkedIn, Facebook, YouTube

