

Preventie fysieke overbelasting tolken NGT

Wil je voorkomen dat je last krijgt van fysieke klachten?

Fleur Schildkamp
2025

Waarom preventief handelen?

“Voorkomen is beter dan genezen”. Uit onderzoek (Schildkamp, 2025) blijkt dat van de 91 respondenten 73% tolken NGT/NL fysieke klachten ervaren of hebben ervaren. Fysiotherapeuten adviseren om zoveel mogelijk preventieve maatregelen te trekken en daarmee fysieke overbelasting te voorkomen.



Wat adviseren logopedisten?

Het advies van logopedisten is voornamelijk een ergonomische houding en buikademhaling, deze zijn het meest ideaal voor je lichaam. Daarnaast benadrukken ze het belang van balans tussen werk en privé, ontspanning en spanning en voldoende pauzes nemen tijdens het werk. Ook maken ze de koppeling tussen lichaamsbewustzijn en fysieke belasting. Die lichamelijke bewustwording kan je vinden aan de hand van bijvoorbeeld meditatie, ademhalingsoefeningen, yoga of pilates. Het is echter belangrijk om die bewustwording van patronen en houding ook toe te passen in het dagelijks leven.

“Gedragsverandering en bewustwording van persoonlijke patronen als structurele aanpak tegen fysieke overbelasting”.

Wat adviseren fysiotherapeuten?

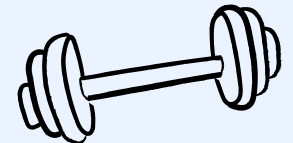
“Nederland is wereldkampioen stilzitten”, aldus een fysiotherapeut wie ook opgeleid is tot lifestylecoach. Het is belangrijk om dagelijks actief te zijn en beweging af te wisselen met rustmomenten. Fysiotherapeuten adviseren dan ook om te sporten, dit draagt namelijk bij aan het in balans houden van de belasting. Regelmatig trainen helpt klachten voorkomen, maar helpt ook bij een sneller en beter herstel. Twee keer per week sporten is echter niet voldoende, het is belangrijk om *dagelijks actief te zijn en beweging af te wisselen met rustmomenten*.

Ook andere leefstijlfactoren spelen mee, zoals een gezonde voeding en vermindering van moderne gewoonten (ga i.p.v. de hele avond bankhangen ook een rondje wandelen).

Het advies:

Zorg voor voldoende beweging en een gevarieerde en gezonde houding gedurende de dag. Probeer in ieder elk uur van houding te veranderen door even te staan en een korte pauze te nemen. Let op je ergonomie, een zitbal kan ondersteuning bieden (wil je geen zitbal meenemen? Kijk naar de tips van je collega's).

Luister naar je lichaam wat betreft het nemen van pauzes en neem je lichaam serieus!



Wat doen andere tolken NGT?

Uit onderzoek van Schildkamp (2025) worden de volgende maatregelen opgegeven door tolken NGT zonder klachten en door tolken die van hun klachten af zijn:

- Pauzes inlassen;
- Bewegen tijdens pauzes (koffie halen of het toilet bezoeken);
- Dagelijks bewegen buiten het werk om (wandelen, zwemmen, sporten);
- Teamtolken;
- Zorgen voor goede stoel/houding;
- Meenemen van een balanskussen/wigkussen of sta-kruk;
- Krachttraining;
- Yoga en pilates;
- Ontspanning opzoeken (rustgevende hobby's of saunabezoek);
- Goede voeding en goed slapen;
- Regelmatig massages boeken.



Wat zegt de literatuur?

De literatuur geven gevarieerde adviezen over wat tolken gebarentaal kunnen doen om fysieke klachten te voorkomen:

- Teamtolken (bij opdrachten langer dan 2 uur, of opdrachten met een hoge informatiedichtheid of ingewikkelde inhoud);
- Veel pauzes inlassen;
- Gedragsveranderingen, zoals:
 - Ontspannen gebarenstijl;
 - Stretchen van het lichaam en de handen rondom een tolkopdracht;
 - Versterkende training voor armen en handen;
 - Microbreaks inlassen;
 - Therapeutische behandelingen (bijv. massages, fysiotherapie of acupunctuur);
- Beperken van de werkuren per dag en week;
- Tolkstrategieën inzetten (minder vingerspellen, parafraseren, etc.);
- Ontstressen;
- Bewustzijn en bewustwording van klachten;
- Nabespreken van opdrachten;
- Ergonomische werkplek en houding.

Maar dit doe ik allemaal al?

Misschien komt die vraag nu in je op, heb je desalniettemin klachten? Ga dan naar een professional. Wees echter ook eerlijk naar jezelf en stel jezelf de vragen: zijn de maatregelen routine en implementeer je meerdere dingen? Of doe je af en toe wel eens yoga en boek je om de 3-6 maanden een massage? Pak je pauze wanneer de aanwezigen pauze nemen? Of regel je elk uur een pauze en sta je even op?

Zoals leefstijlcoaches, fysiotherapeuten en logopedisten adviseren, is het belangrijk om dagelijks iets van beweging of van de lijst preventieve maatregelen te doen en combineer het liefst meerdere dingen in je ritme.

MEER OVER DIT ONDERZOEK?

U kunt mailen naar:
fleur@beidehand-ngt.nl

FEEDBACK?

fleur@beidehand-ngt.nl



Douwes, M., Tan, G., & Vries, A. D. (2023). Literatuuronderzoek naar de effectiviteit van maatregelen. In TNO Public, *TNO Public* (TNO 2023 R12138; pp. 3–25). https://fysiekebelasting.tno.nl/wp-content/uploads/sites/6/2024/03/TNO-2023-R12138-Maatregelen-fysieke-arbeidsbelasting_DEF-TNO-Public.pdf

Hoza, J. (2010). Team interpreting: defining what we do. https://diinstitute.org/wp-content/uploads/2014/08/RIDPressTeamInterpretingChap1_HOZA2.pdf

Napier, J., McKee, R., Groswell, D. (2018). Sign language interpreting : theory and practice. <https://ebookcentral-proquest-com.hu.idm.oclc.org/lib/hogeschoolutrechtbooks/detail.action?docID=6864689>

Schildkamp, F. (2025). *Fysieke overbelasting bij tolken NGT*. [Bachelorscriptie]. Hogeschool Utrecht.

Woodcock, K. & Fischer, S. (2008). Occupational Health and Safety For Sign Language Interpreters. Occupational Health and Safety For Sign Language Interpreters (torontomu.ca) <http://intrpr.info/library/woodcock-fischer-occupational-health-safety-sign-language-interpreters-guide.pdf>