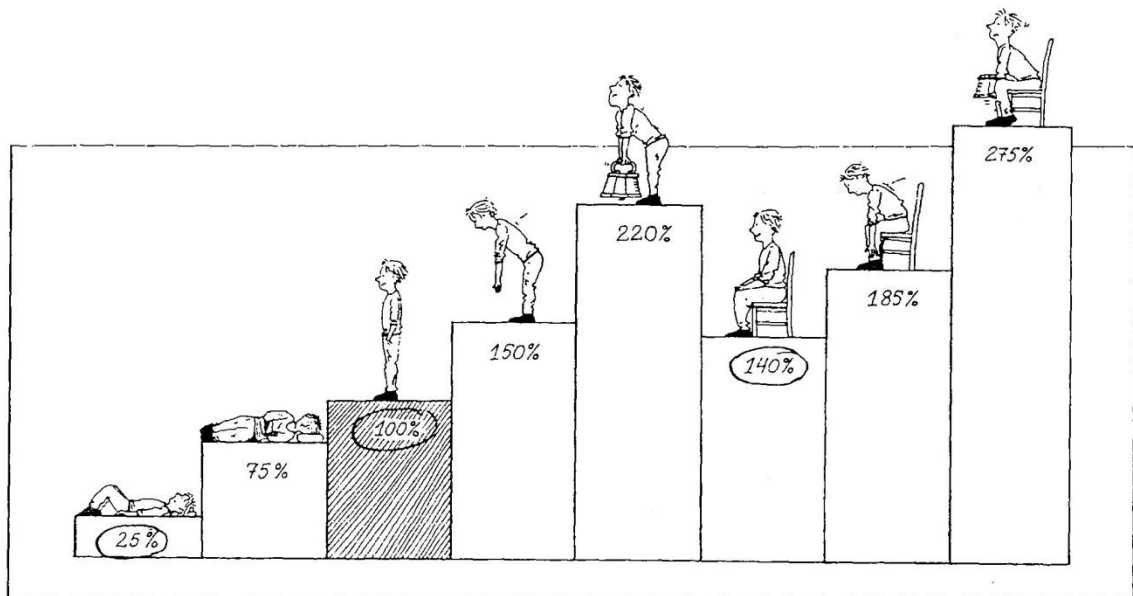




RUGSPARENDE TIPS

A) HET BELANG VAN JE HOUDING

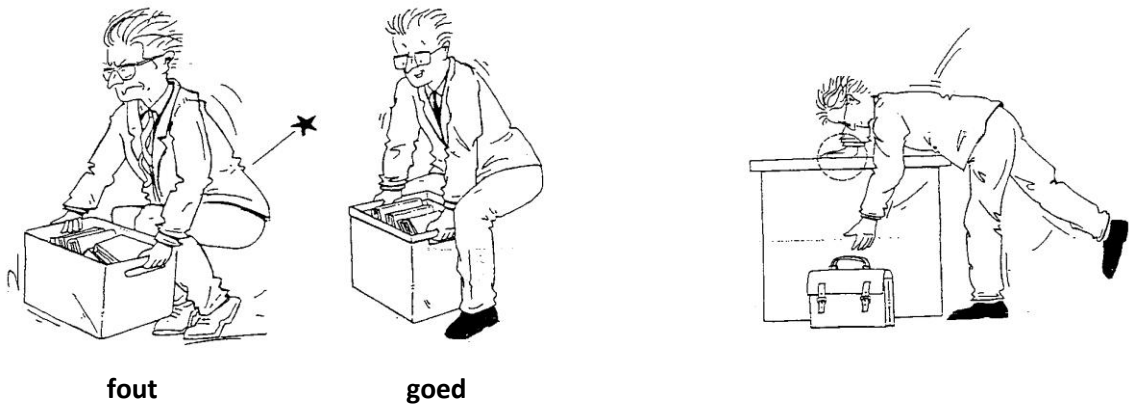


Druk in de tussenwervelschijf volgens de houding

B) GULDEN REGELS BIJ RUGBELASTENDE AKTIVITEITEN

1. Neem een houding aan waarbij je goed je evenwicht kan bewaren

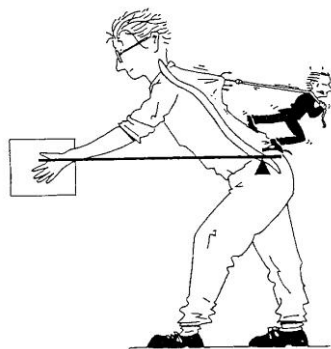
omkaderen van de last → steunvlak groter → meer stabiliteit
indien slechts 1 hand nodig gebruik dan een extra steunpunt



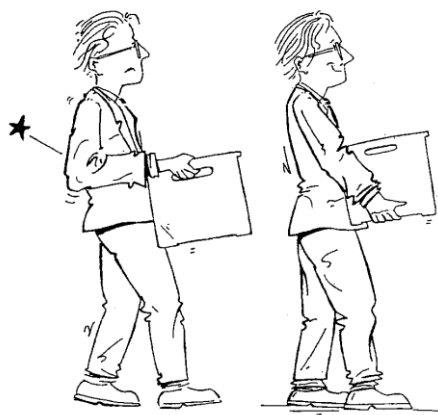
2. Breng de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam

De last = wat je draagt in je handen **MAAR OOK** het gewicht van je romp

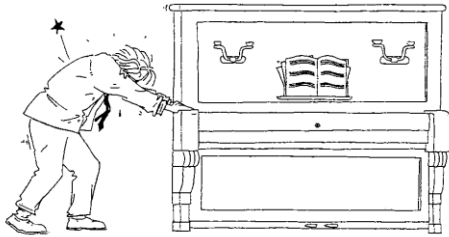
- Beperk de lastarm zoveel mogelijk → minder belasting op de rug
→ houd daarom een voorwerp zo dicht mogelijk tegen het lichaam



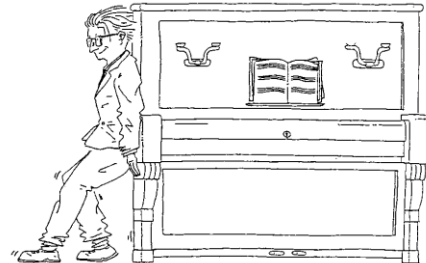
- Draag de last met gestrekte armen → last komt lager t.o.v. het zwaartepunt
→ meer evenwicht



- Vergrendelen = buik en rugspieren opspannen vóór het tillen van de last
= stabilisatie
- Verplaatsen van lasten met rechte rug



fout

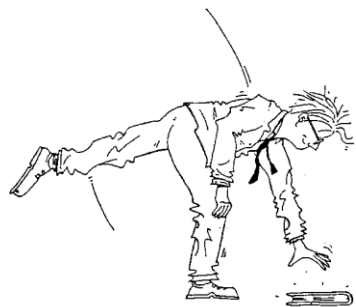


goed

- Oprapen van lichte voorwerpen via de “golferbeweging” (deze beweging dient snel en vlot uitgevoerd te worden)

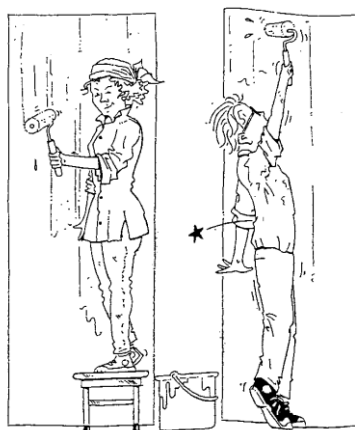


fout

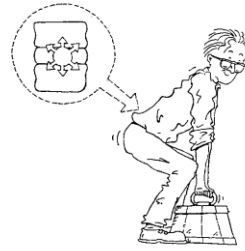
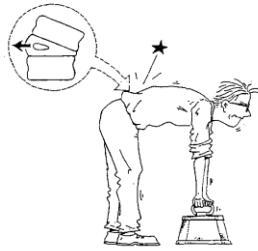


goed

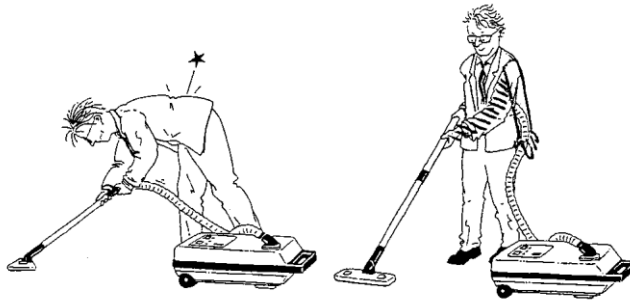
- Bovenhandse activiteiten (bv plafond schilderen)
 - Vermijd overtrekken van de rug
 - Gebruik voetbankje of ladder
 - Houd je rug recht en vergrendel je wervelzuil



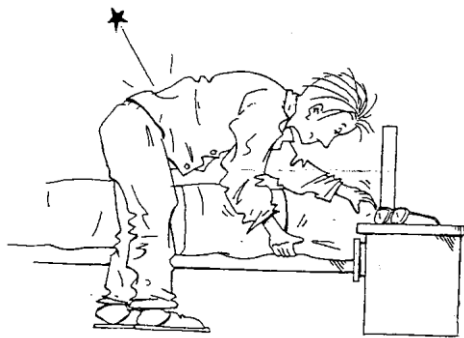
- til vanuit de benen → inwerkende krachten worden meer gelijkmatig verdeeld



- stofzuigen : houd de rug rechtop



- activiteiten laag bij de grond → op de knieën zitten of knielen



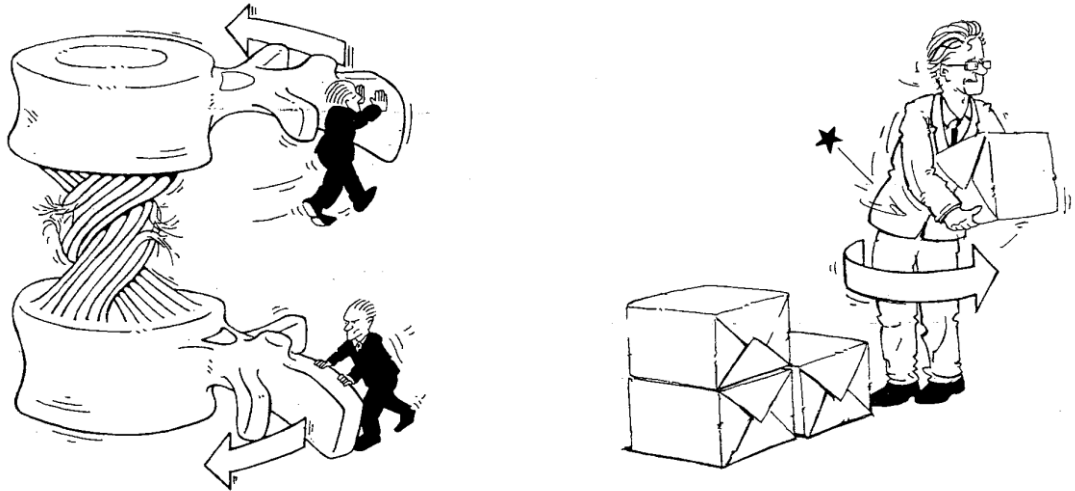
3. Til vanuit de benen

- Buig door de benen bij tillen en plaats de voeten gespreid rond de last



4. Vermijd het draaien van de romp tijdens tillen

- draai niet de romp, maar verplaats de voeten met kleine passen.



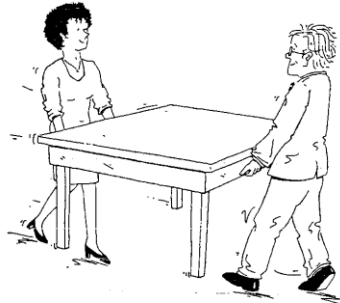
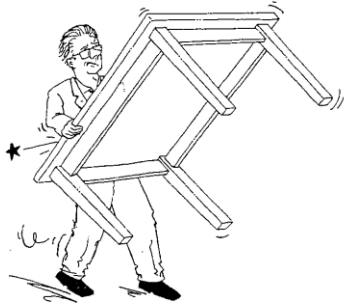
5. Vermijd zoveel mogelijk het tillen van zware lasten en omvangrijke voorwerpen

- Alternatieven: rollen, kantelen, schuiven, kruiwagen, heflijft

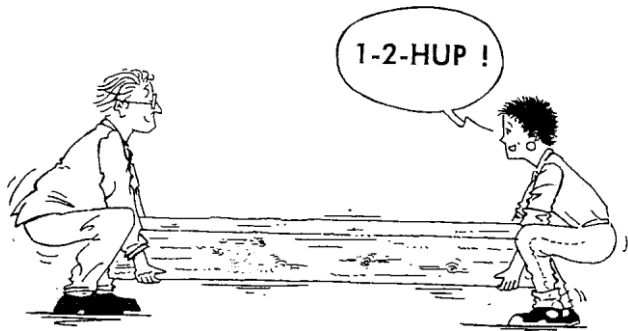


6. Til zware lasten niet alleen

- Overschat je eigen krachten niet, vraag hulp

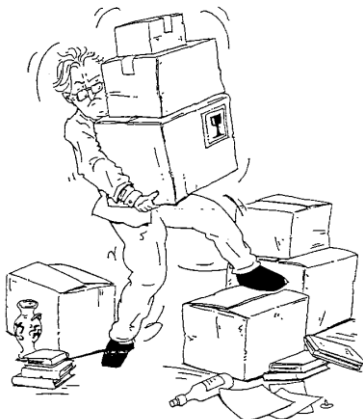


- Samenwerken



7. Bekijk de situatie eerst en pas de omgeving aan zodat je de rugbelasting klein houdt

- Houd rekening met
 - het te volgen traject
 - het einddoel van de last
 - de last zelf



- Verdeel de last, dan wordt de rug symmetrisch belast



FOUT



GOED



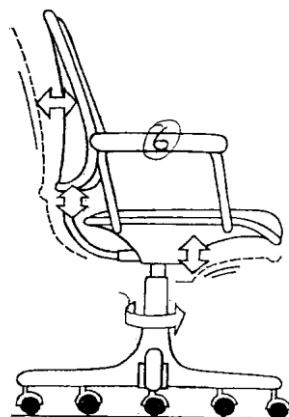
Draag aangepaste kledij en schoeisel

C) HET ZITTEN

Wat is een goede stoel?

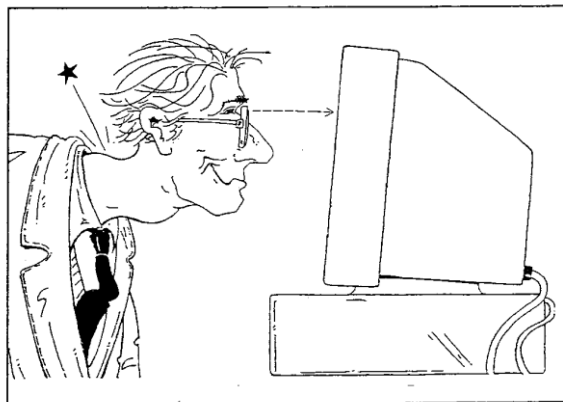
- Hoogte zitting: voeten plat op de grond
 hoek in de heupen iets groter dan 90°
 eventueel zitvlak naar voor laten hellen
- Rugleuning steun bieden in de lenden

 verdikking in de rugleuning t.h.v. de lenden
 vermijd langdurig doorgezakt zitten op en stoel
- Armsteunen: door de armen te steunen wordt de halswervelzuil minder belast



D) WERKEN AAN EEN BUREAU OF BEELDSCHERM

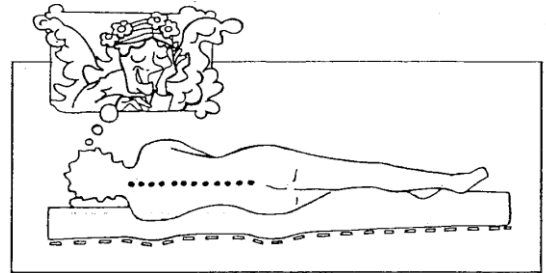
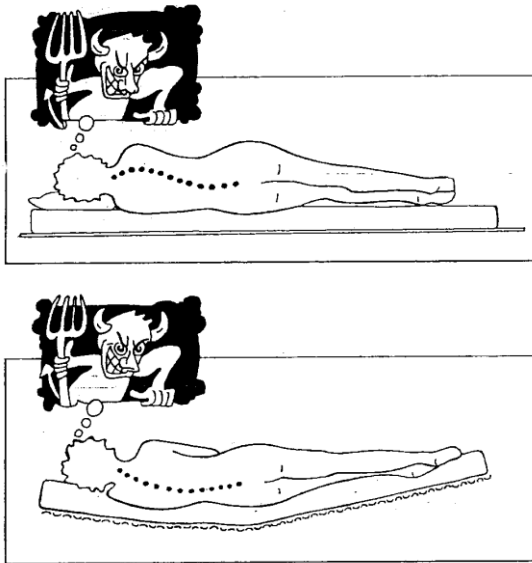
- Hoogte van beeldscherm en werkvlak
 - te laag: neiging romp en hoofd voorover te buigen
 - werk met rechte rug
 - beeldscherm op verhoogje
- Werkschikking
 - zit recht voor je werk
 - vermijd langdurig te werken in een gedraaide houding
- Voldoende licht
 - onvoldoende licht → ogen dichterbij je werk
 - voorover gebogen houding



E) HET LIGGEN

- Wat is een goed bed?
 - Beddenbodem stevig en mag niet doorzakken
 - Matras: niet te hard en niet te zacht

Ideaal: matras op harde onderlaag
Voldoende dik en zacht om het inzinken van schouders en
bekken toe te laten
→ rechte rug



- Wat is een goed hoofdkussen?
 - Het kussen moet de nek en hals adequaat ondersteunen om doorhangen te vermijden
 - Het kussen moet de holte in de hals opvullen
 - Het hoofd blijft in het verlengde van de wervelzuil

