

WAAROM OP JE HOUDING LETTEN?



Zoals je misschien wel weet, kan je door een goede houding blessures of pijn in de rug vermijden.



Wanneer je vaak materiaal tilt in een verkeerde houding of wanneer het voorwerp te zwaar is, vergroot de kans op (blijvende) rugklachten.



Daarom raden we iedereen aan om tijdens alle activiteiten op het werk, maar ook thuis, een juiste houding aan te nemen. Door aandacht te hebben voor kleine zaken zoals bijvoorbeeld een juiste houding tijdens de afwas, zullen ook de grote opdrachten gemakkelijker gaan.

Wacht niet tot je pijn voelt!

"als je slecht tilt, veroorzaak je vaak al onherstelbare SCHADE aan bijvoorbeeld je tussenwervelschijf (discus) ZONDER PIJN TE VOELEN. Als je dit te vaak doet, kan je dus opeens een discus hernia hebben ZONDER dat je daarvoor ooit pijn hebt gehad ! Wacht dus niet met goed tillen tot je pijn voelt."



IK WIL MEER TIPS



Filmpje over de preventie van rugklachten

<https://www.cohezio.be/nl/videos>



Korte filmpjes met tips over het sparen van je rug:

<https://www.napofilm.net/nl/napos-films/denk-mich-dein-rucken-napo-mind-your-back>



Brochures met specifieke praktische tips voor schoonmaakmedewerkers, keukenpersoneel, chauffeurs, ... zie

<https://www.beswic.be/nl/publicaties/musculo-skeletale-aandoeningen-msa-publicaties>

Go!



+32 (0)2 790 92 00



Willebroekkaai 36 1000 Brussel



info@ag-o.be

cohezio 



+32 (0)2 533 74 11



Bischoffsheimlaan 1-8 1000 Brussel



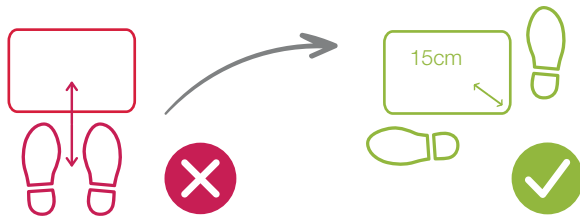
info@cohezio.be



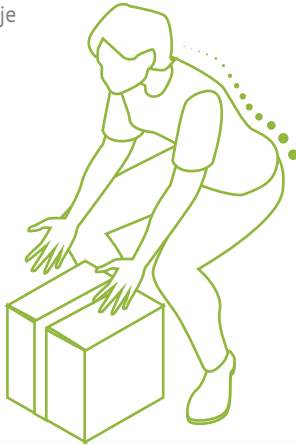
Tips om je rug te sparen

DE KUNST VAN GOED TILLEN

- ➔ Maak vooraf de weg vrij zodat je overal vlot met je voorwerp door kan.
- ➔ Plaats je voeten rond het voorwerp en zorg dat je stabiel staat.



- ➔ Buig door je benen en probeer je rug recht te houden.
- ➔ Vermijd draaien in de rug.
- ➔ Hou het voorwerp dicht tegen je aan.
- ➔ Zorg voor een goede grip.
- ➔ Gebruik hulpmiddelen (bv. een kar). Alles wat je kan rijden, draag je niet zelf, zeker zware voorwerpen of om langere afstanden te overbruggen.
- ➔ Vraag hulp indien mogelijk.



STAP VOOR STAP

Start met één activiteit aan te passen, bijvoorbeeld het correct optillen van een kindje of je boodschappen, zodat je geleidelijk aan ook andere activiteiten kan oefenen.



BLIJF FIT = MINDER RISICO OP BELASTING TIJDENS HET WERK

- ➔ Beweeg voldoende:
ga bv. met de fiets naar het werk.
- ➔ Drink genoeg water:
liefst 1,5 liter per dag.
- ➔ Zorg voor voldoende slaap
zodat je lichaam kan herstellen.



TIPS VOOR DE SCHOONMAAK

- ➔ Vermijd onnodig bukken: zet je emmer water niet op de grond, maar op een stoel.
- ➔ Voor het werken op lage hoogte: buig door de knieën, doe een knieval of gebruik eventueel een krukje.
- ➔ Wissel af tussen links en rechts.
- ➔ Gebruik een voldoende lange steel: een verlengbare steel of een steel die minimaal tot op schouderhoogte, liefst neushoogte komt om onnodig gebogen werken te vermijden.
- ➔ Doe je emmer halfvol (zeker als je deze zelf de trap op moet dragen).



TIPS VOOR DE KEUKENMEDEWERKER

- ➔ Plaats zware materialen op heuphoogte, lichte spullen hoger of lager in de opslag of keukenkasten.
- ➔ Pas je werkhoogte aan in de keuken zodat je goed rechtop kan blijven staan.
- ➔ Laad karren indien mogelijk niet te vol.
- ➔ Duw karren vooruit met je lichaamsgewicht.

TIPS VOOR DE BUSCHAUFFEUR OF BEGELEIDER

- ➔ Stel je chauffeursstoel steeds zo goed mogelijk in: zorg dat de rugleuning 15° naar achter gekanteld is en dat je makkelijk de pedalen kan bedienen.
- ➔ Vermijd onnodig tillen: laat de kinderen zelf zoveel mogelijk doen.
- ➔ Gebruik een stofzuiger bij het poetsen van de bus wanneer mogelijk.
- ➔ Let op je houding bij het uitborstelen van de bus.
- ➔ Zit bij voorkeur niet langer dan 1,5 uur aan een stuk. Neem een korte bewegingspauze.



TIPS VOOR DE TECHNISCHE ONDERSTEUNING

- ➔ Gebruik hulpmiddelen zoals een steekwagen.
- ➔ Stap op een correcte manier in en uit de camionette of wagen: hele lichaam in 1 blok naar buiten draaien en dan pas rechtaan.
- ➔ Wissel taken tijdig af.
- ➔ Hou micropauzes met rek- en strekoefeningen.
- ➔ Verhuis zware zaken met twee personen.