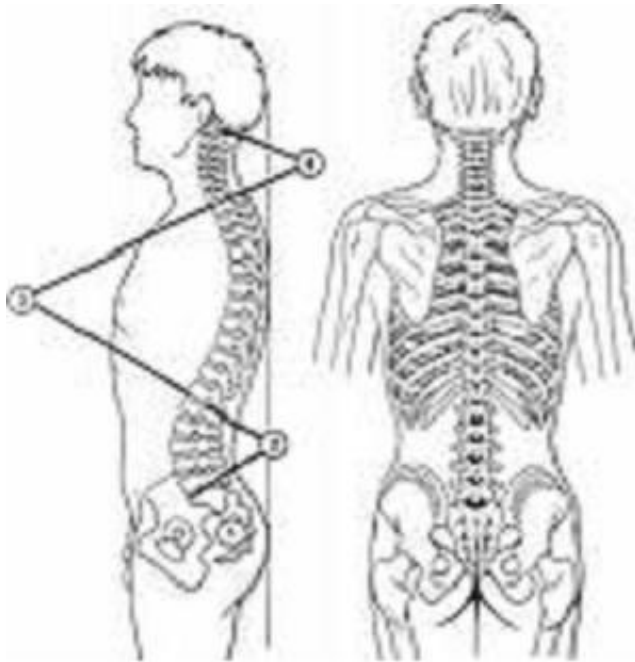


Hef- en tiltechnieken in het dagelijks leven

Ergotherapeuten:

Sara Bernaerts, Lore Jacobien, Mieke Konings en Leen Verelst

De natuurlijke kromming van de rug



Basishoudingen

Basisprincipes

Algemene aandachtspunten

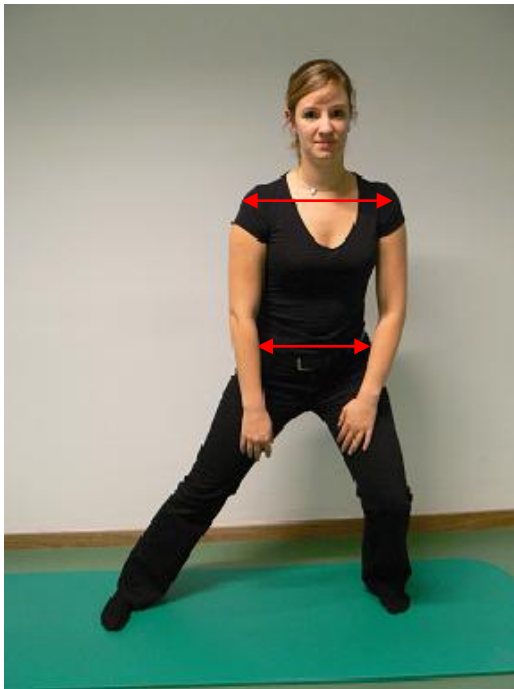
- ✓ Bewaar de fysiologische kromming
- ✓ Spierkorset aanspannen
- ✓ Creëer steunpunten
- ✓ Beweeg vanuit de benen



De gewichthefferstechniek



De zijwaartse buig – strek beweging



Uitgangshouding: Gewichthefferstechniek

De achterwaartse en voorwaartse buig-strekbeweging



Uitgangshouding: voeten op
heupbreedte

Het pivoteren



De golfersbeweging



Creëer steunpunten
Gebruik deze techniek enkel voor lichte
voorwerpen

De uitvalspas



Uitgangshouding: Stand met je voeten op heupbreedte

Knielen



uitgangshouding: voorwaartse uitvalspas

Tillen van voorwerpen

Elk voorwerp dat getild moet worden is verschillend:

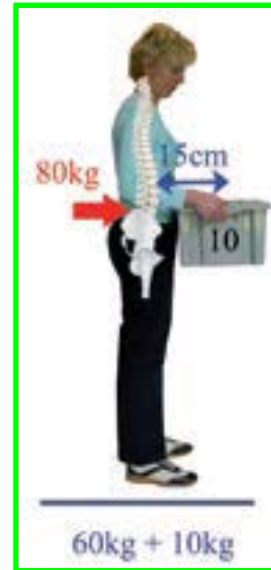
- Handvaten of geen handvaten
- Zwaar of licht
- Groot of klein

Belangrijk: De juiste tiltechniek toe te passen om een voorwerp op te tillen.

Risico's in verband met tillen

- Kenmerken van de last
 - De druk op de tussenwervelschijven verhoogt volgens het gewicht van de getilde last.
 - Het maximale gewicht van een last bedraagt:
- Als hij ter hoogte van het bekken staat:
 - vrouwen max. 15 kg
 - mannen max. 25 kg
- Als de last op de grond staat:
 - vrouwen max. 7 kg
 - mannen max. 15 kg

De tilafstand



De druk hangt af van de afstand waarop de last wordt getild.
VB. Een last van 10 kg is minder hinderlijk indien dit tegen het
bekken gehouden wordt. Het risico wordt echter groter
indien deze op arm afstand wordt gehouden.

Gewichthefferstechniek toegepast

- Spreid de benen (dubbele heupbreedte)
- Omkader de last
- Ga door de knieën en buig de romp naar voren (vanuit de heupen) zodat je de natuurlijke kromming respecteert.
- Span je spierkorset aan
- Til vanuit de benen en met gestrekte armen.



Opmerking



Test de last altijd op voorhand zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Luister hierbij naar je lichaam: als je pijn of ongemak voelt in je rug, zet de doos dan terug. Kan je je rug niet meer recht houden, dan is de doos zeker te zwaar voor jou. Laten staan!

Dragen van een last



Draag de last met gestrekte armen

→ zwaartepunt komt lager en je hebt minder de neiging om in je rug te compenseren; bovendien belast je, je nek en schouders minder.

De Knieduw

- Uitgangshouding: uitvalstand.
- De knieduw is de beweging van het onderste deel van je dijbeen om een voorwerp op een verhoging (bekkenhoogte) te plaatsen.



Oprapen van een licht voorwerp



Knielen

OF



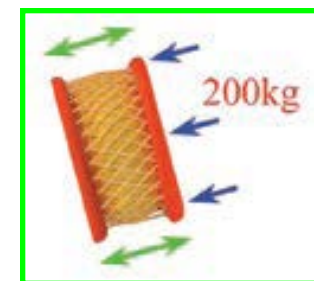
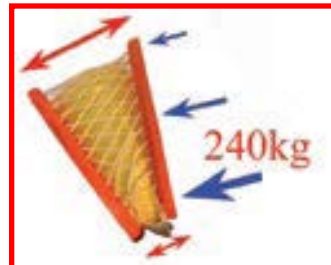
Golfersbeweging

Creëer steunpunten



Één hand op een meubel of op het bovenbeen plaatsen.

Naar voor buigen vanuit de heupen



De romp naar voren neigen door vanuit de heupen te buigen en met behoud van de natuurlijke kromming.

Techniek om een doos zonder handvatten op te tillen

- Buig door je benen: plaats één knie op de grond en zet één voet plat op de grond.
- Omkader de last.
- Neem het voorwerp met beide handen beet en trek het langs het bovenbeen dicht tegen het lichaam aan.
- Zet dan de doos op je knie,
- Kom recht door de doos zolang mogelijk op je bovenbeen te houden en zo dicht mogelijk bij je romp.



Zo hoef je doos veel minder te tillen !

Tillen van een doos zonder handvatten

1



2



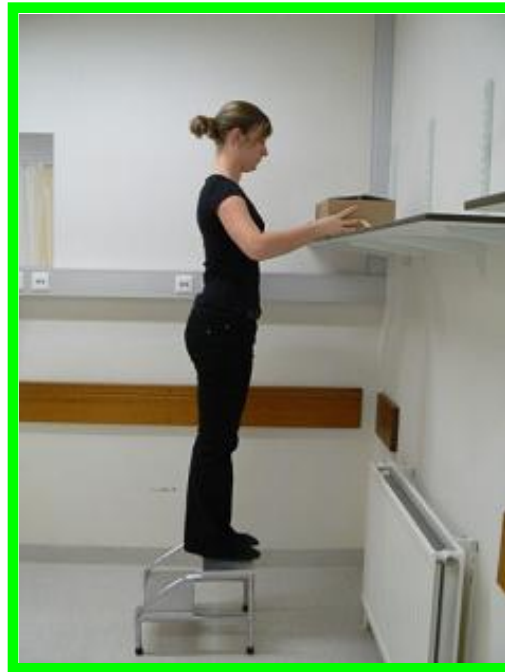
3



4



Een voorwerp boven schouderhoogte nemen of plaatsen



Gebruik een stevig opstapje, trapje, enz.

Activiteiten van het dagelijkse leven

Opstaan, toilet maken, aankleden, ontbijten, werken,
koken, strijken, poetsen,
winkelen, kinderen verzorgen, in de tuin werken af
en toe de ramen wassen en... als er echt tijd over is
in de zetel gaan zitten...

Rechtstaan vanuit het bed



Uit bed springen is niet goed!

Je rug (en je geest?!) hebben tijd nodig om juist uit het bed te komen.

Zoniet dan bol je je rug in een rotatiebeweging waarbij je je eigen lichaamsgewicht moet dragen om tot een bepaald punt te komen.

Als je zo'n 8 uur geslapen hebt, heeft je lichaam dit niet als eerste beweging nodig!



Rechtstaan vanuit bed



- Rol eerst op uw zij.
- Draai in één beweging (en blok) uit bed.
- Gebruik uw armen als steunpunt bij het recht op komen.

Bed opmaken



Bed verhogen

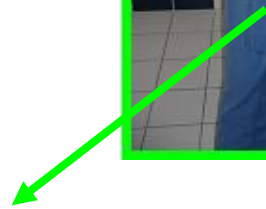
Activiteiten aan de lavabo



Creëer een steunpunt

Zorg voor de juiste positie van je benen
(achterste been strekken, voorste been lichtjes gebogen)

Activiteiten aan de lavabo



Gebruik een steunpunt

Pas de omgeving aan, aan je zelf en niet andersom !



Knippen van teennagels



- Plaats je voet op hoogte.
- Bewaar de natuurlijke kromming door voorwaarts te plooiën vanuit de heupen.
- Vermijd een bolle positie van de rug.

Strikken van veters



Bewaar de natuurlijke kromming door voorwaarts te plooiën van uit de heupen.

Koken



Steunpunt

Zorg voor een aangepaste hoogte van het werkvlak.
Ideale werkvlakhoogte: heuphoogte
Voorzie indien mogelijk voetruimte.

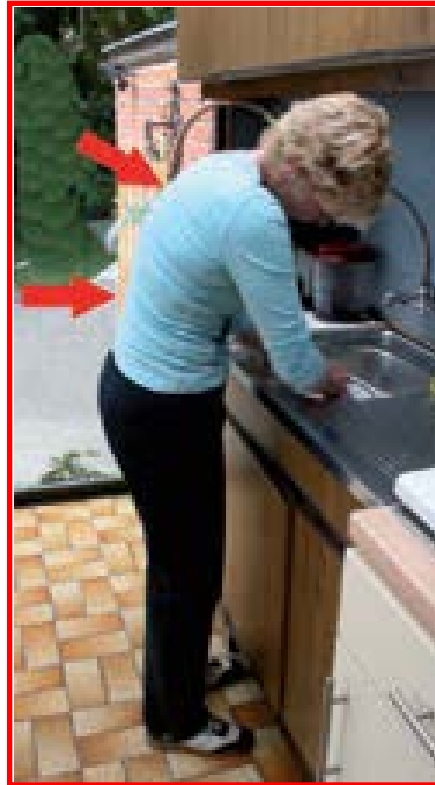
Een voorwerp uit de kast nemen

Creëer een steunpunt



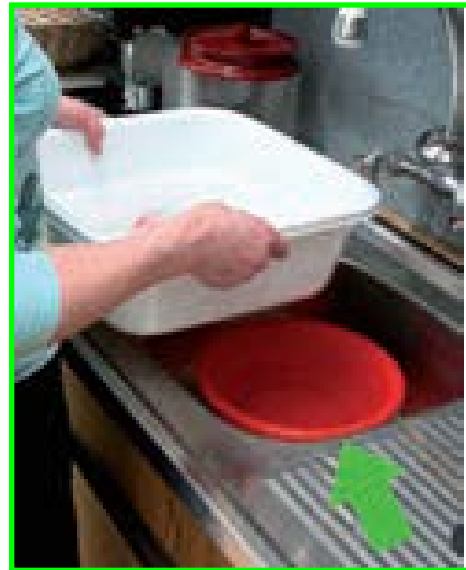
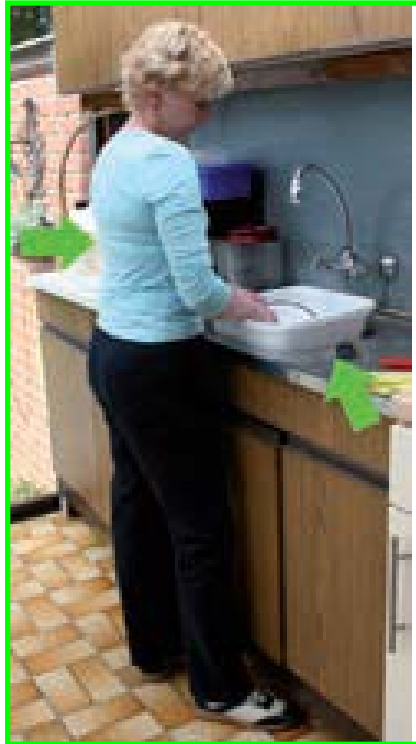
- Kniel recht voor de kast.
- Gebruik de golfersbeweging om een voorwerp vooraan uit de kast te nemen.
- Opteer eventueel voor lades en schuifsystemen.
- Zorg voor een logische indeling van je opbergruimtes.

Afwassen



- Zorg voor een goede werkhoogte indien mogelijk
- Creëer een steunpunt
- Plaats één been achteruit

Afwassen



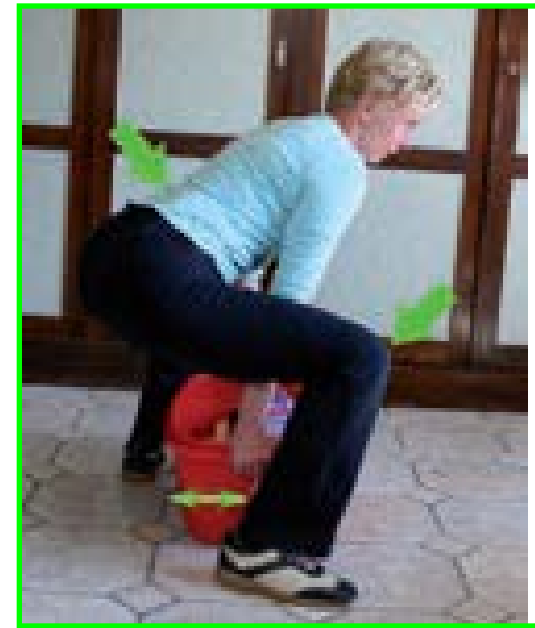
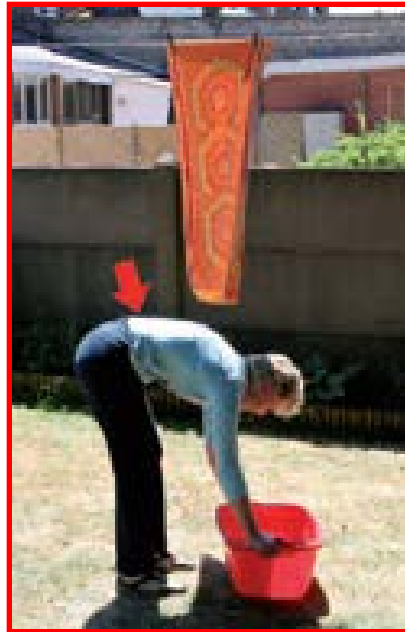
- Verhoog de werkvlakhoogte met een waskom.
- Zorg voor voetruimte; hierdoor kan je rechter en dichter bij je werkvlak werken.

De vaatwasser in en uit laden

- Ga door de benen.
- Steun met één hand en breng één been naar achteren (de golferbeweging)
- Gebruik de Gewichtthefferstechniek.
- Plaat de vaatwasser eventueel op hoogte.



Tillen van de wasmand



- Gebruik de gewichthefferstechniek.
- Kies voor een lichte, kleine wasmand die gemakkelijk draagt.
- Spreidt eventueel het gewicht over twee wasmanden indien nodig.

Plaats de wasmand op hoogte



- Plaats de wasmand op een tafel, stoel, rand van het terras,...
- Gebruik eventueel een wasmand met pootjes. (Opgelet deze weegt soms iets meer dan een gewone wasmand)

Uitladen van de wasmand



Gebruik de gewichthefferstechniek

In- en uitladen van wasmachine/droogkast



- Creëer steunpunten.
- Kniel voor de wasmachine en plaats de wasmand tussen jezelf en het toestel. (vermijd rotaties in de wervelkolom)
- Plaats eventueel de wasmachine en/of droogkast op hoogte.

In- en uitladen van wasmachine/droogkast



- Ideaal is de wasmachine 70 cm hoger plaatsen
- Zorg er voor dat ook je wasmand op een aangepaste hoogte staat.

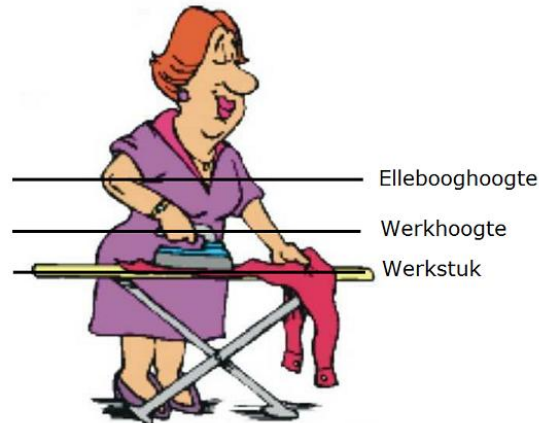
Ophangen van de was



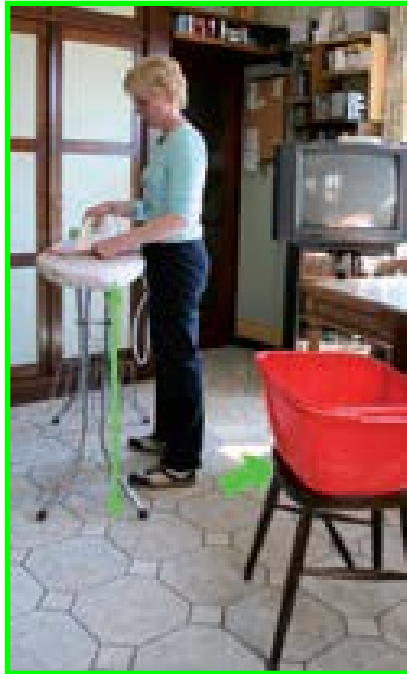
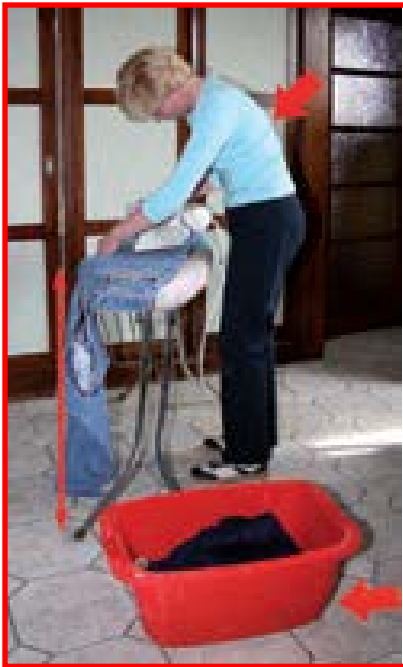
- Vermijd het werken boven schouderhoogte
- Laat grotere voorwerpen (vb lakens) rusten op de schouder.

Strijken

- Belangrijk is de hoogte van de strijkplank! Plaats de elleboog in 90° en laat de hand rusten op het strijkijzer. Zorg voor een ontspannen houding in de schouders.
- Gebruik de zijwaartse buigstrek beweging of verplaats je tijdens het strijken
- Wissel strijken af met andere huishoudelijke taken. Vermijd langdurig strijken
- Gebruik een strijkstoel ter afwisseling
- Breng beweging in deze statische activiteit door na 5 minuten de gestreken was wegleggen.



Strijken



Plaats de wasmand op hoogte!

Stofzuigen



- Beweeg vanuit je benen en NIET vanuit de romp.
- Gebruik de voor- achterwaartse buigstrek beweging.
- Zorg voor een goede hoogte van de steel.
- Vermijd matten en carpet, dit zorgt voor een hogere belasting.

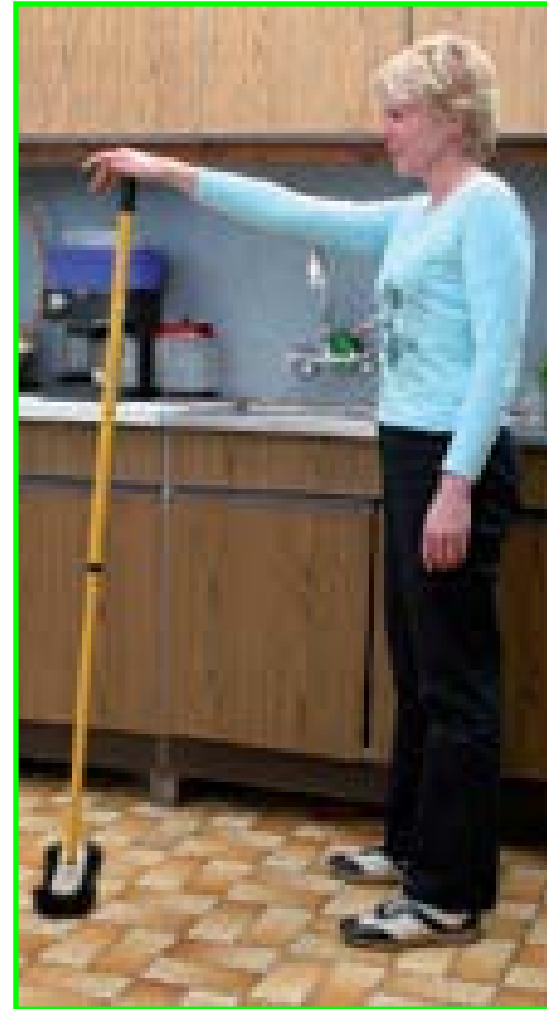
Stofzuigen



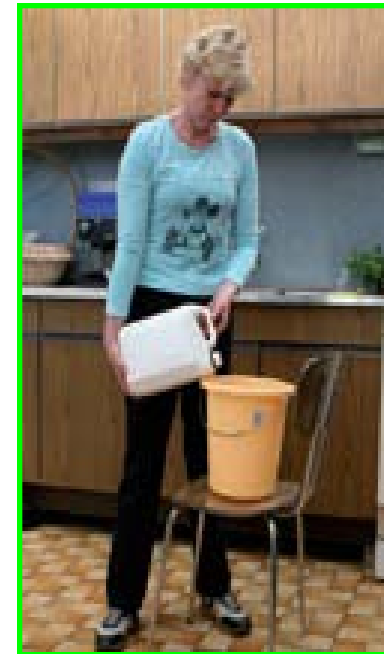
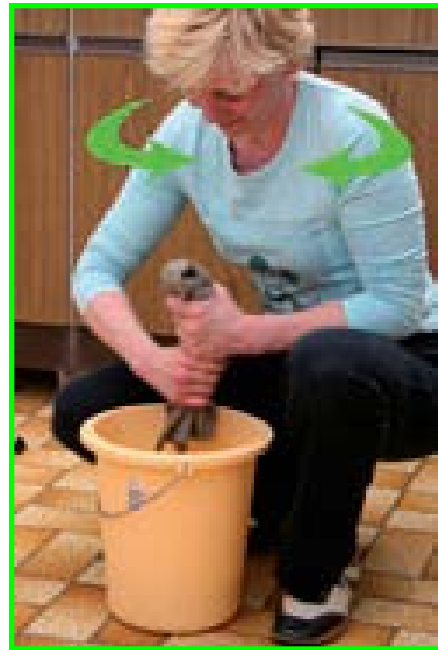
- Ga door de benen.
- Creëer steunpunten



Dweilen

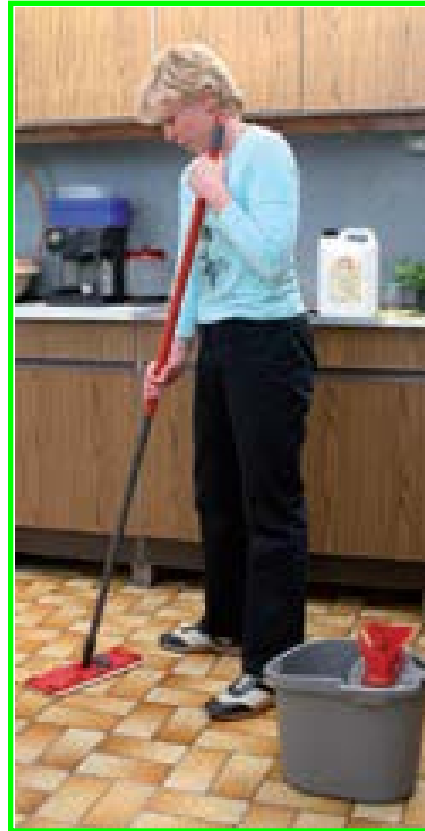
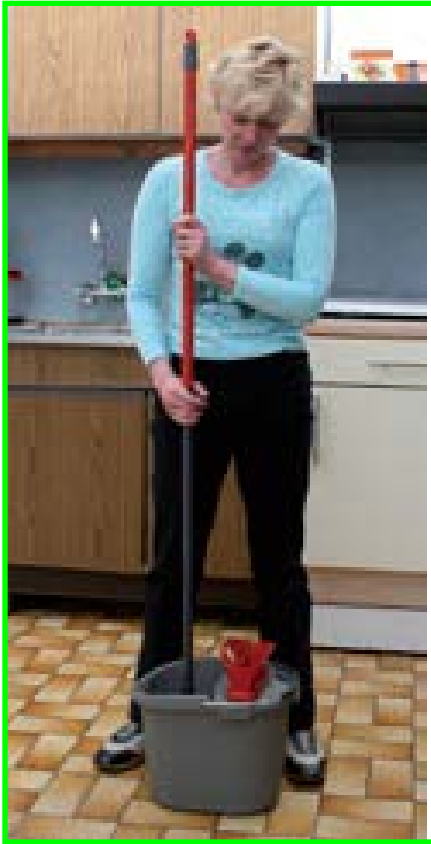


Dweilen



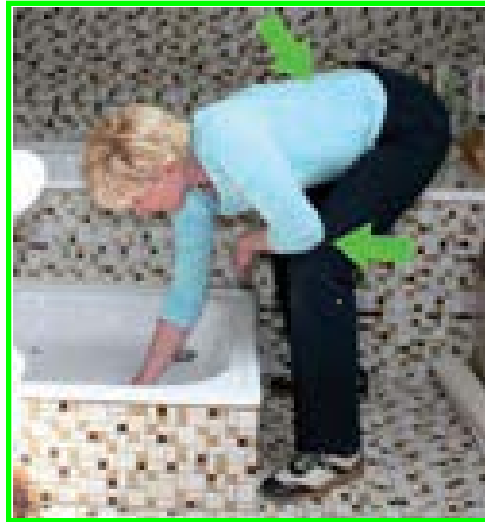
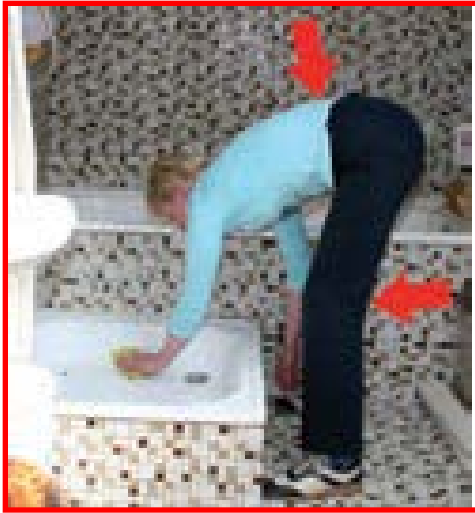
- Ga door de knieën, neem steunpunt met de knie
- Wringen: minder belastend voor de polsen
- Plaat de emmer op hoogte vb. stoel, tafel, ...

Dweilen



Gebruik eventueel een emmer met uitknijpsysteem.

Het bad uitkuisen



- Zet één voet plat op de grond en neem een steunpunt met één knie op de grond.
- Steun met de vrije hand op de rand van het bad

Ramen wassen



- Probeer zo dicht mogelijk tegen je lichaam te werken.
- Werk in kleine cirkels.
- Neem een steunpunt met je knie op de grond, voor de lage delen. (vermijdt hurken)



Ramen wassen



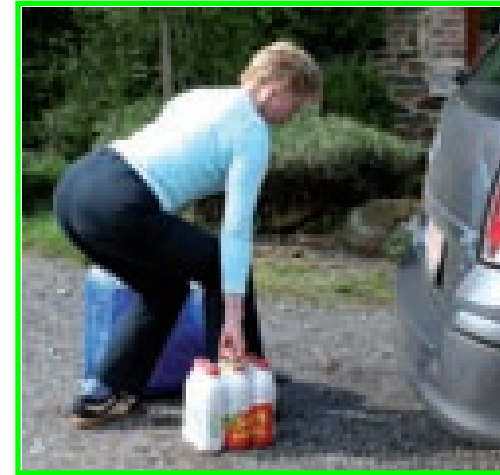
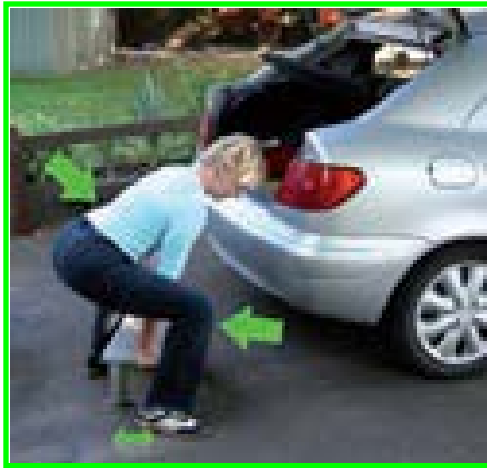
Gebruik een trapladder en/of een verlengde steel.

Boodschappen doen



- Vermijd buigen en draaien in de rug.
- Gebruik de gewichthefferstechniek.
- Gebruik de golfersbeweging voor lichte/kleine voorwerpen.
- Plaats zware items onderaan de kar.

Boodschappen in- en uitladen



Gewichthefferstechniek

Uitvalspas

In de tuin werken



In de tuin werken



Creëer steunpunten

Gras maaien



Werk dicht tegen je lichaam

In de tuin werken



Sporten

Belangrijke algemene principes

- Je vermijdt beter sporten met:
 - Rotaties
 - Schokken
 - Pijn bij het sporten = stoppen



Geleidelijke opbouw na de revalidatie!
Luister naar je lichaam!

Minder belastende sporten

- Wandelen bv. Nordic walking (niet slenteren!)
- Fietsen (correcte instellingen)
- Zwemmen (rugslag, schoolslag met onderwater uitademen, crawl, aquafitness)
- Fitness (conditietraining)
- ...



Fietsen



- Hou de rug mooi recht, plooi van de heupen.
- Neem steun op je stuur, maar vermijdt dat je aan het stuur gaat trekken bij vb. tegenwind.
- Kies bij voorkeur voor een aangepast kader.

Meer belastende sporten

- Alle bal- en spelsporten
 - Voetbal
 - Korfbal
 - Basketbal
 - Bowlen
 - Tennis
 - ...
- Paardrijden
- Explosieve sporten
 - Skiën
 - Surfen
 - ...

Explosieve sporten

- Skiën
- Surfen
- Gevechtssporten
- Squash

Tiltechnieken met kinderen



Gebruik de gewichthefferstechniek

Tiltechnieken met kinderen



- Verwissel vaak van zijde zo voorkom je bekken problemen.
- Hou je bekken recht, vermijd doorklikken.

Tiltechnieken met kinderen



Hou je tilafstand zo klein mogelijk, door het kind te vragen naar de hoek te komen. Hierdoor verklein je de tilhefboom.

Tiltechnieken met kinderen



- Zorg eventueel voor een opstapje en voldoende anti-slip
- Gebruik de gewichthefferstechniek

Dragen van een rugzak



Een rugzak is een goed alternatief voor een boekentas. Draag je rugzak altijd dicht tegen je rug en gebruik altijd beide schouderbanden om het gewicht gelijkmatig te verdelen

Dragen van een rugzak



Dragen van een boekentas

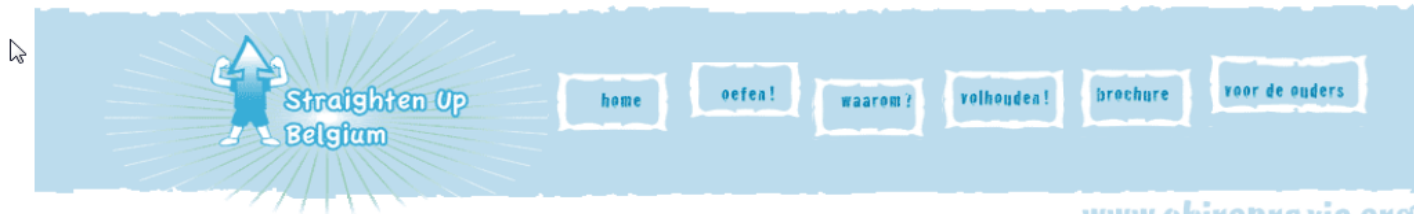
Een boekentas mag maar 1/10 van het lichaamsgewicht bedragen. De meeste studenten zitten daar over. Zeker deze van het vijfde en zesde studiejaar en van het eerste middelbaar onderwijs. Ze zijn meestal nog volop in de groei en nog tenger en klein.

Laad de boekentas zo in dat de zwaardere dingen tegen de rug worden gezet en de lichtere verderaf (hefboom). Koop een boekentas van licht materiaal en overloop met je kind de inhoud. Twee pennenzakken zijn niet nodig.

Is er een probleem, stap dan naar de directie of naar het oudercomité om het probleem degelijk aan te pakken. Een school- en een thuisboek, kastjes, ... met wat creativiteit en vooral goede wil, moet er toch heel wat kunnen veranderen!

Ook de manier waarop je kind de boekentas draagt, is van belang. Draag de tas hoog genoeg, op de rug. Doe niet mee aan alle nonchalante grillen: nu is het “in” om je tas op je zitvlak te laten hangen.

www.straightenup.be



www.chiropraxie.org

Straighten Up is een **oefenprogramma** voor je rug dat slechts **drie** minuten duurt.
Door deze oefeningen dagelijks te doen onderhouden **kinderen hun "rughygiëne"**.

Overzicht van de oefeningen

Radinka en Rob gaan jullie leren hoe je voor je rug moet zorgen.
Ze zullen jullie [een paar leuke oefeningen](#) aanleren.

De oefeningen zijn eveneens te bekijken [op deze video](#).

Straighten Up in het nieuws

Alle nieuws over de Straighten Up actie [kan je volgen op onze nieuwspagina](#).

Straighten Up Belgium fitness plezier voor iedereen !

Straighten Up Belgium is een gemakkelijk en leuk dagelijks oefenprogramma om je gezondheid en de manier waarop je lichaam functioneert, te verbeteren. Het bestaat uit een aantal oefeningen die in totaal slechts 3 minuten duren.

Als je het dagelijks doorloopt zullen je houding en evenwicht verbeteren, zullen de kracht en flexibiliteit van je rug toenemen en zal je uiteindelijk minder gemakkelijk rugklachten ontwikkelen.

het Straighten Up team

[Meet the team](#)

Contact

[Contact informatie](#), bijbestellen van de brochure, persmap etc..

Rugvriendelijke scholen

[Op deze pagina](#) kan je je school aanmelden en zien welke scholen rugvriendelijk zijn.

Bewegen is leuk
met Radinka en Rob!

Bronnen

- CERM UZ Gasthuisberg
- Sit & Sleep Antwerpen
- www.ergonomiesite.be
- www.straightenup.be

Bedankt

www.klina.be