



Rug- en nekschool

Ergonomische principes op een rijtje

Fysische geneeskunde en revalidatie

01 Inhoud

Houdingen	4
Slapen	4
Zitten	9
Staan	13
Heffen en tillen	14
De 24 uren van de rug	20

02 Welkom

Beste bezoeker

Deze brochure zal jou ondersteuning bieden tijdens het volgen van de rug- en nek- school en zal hopelijk ook een leidraad vormen voor een rug- en nekvriendelijke toekomst. Wij zullen ons uiterste best doen om jou zo optimaal mogelijk te laten functioneren met zo weinig mogelijk pijn.

We proberen je tijdens onze behandelingen te inspireren met adviezen, tips en specifieke oefeningen. De absolute noodzaak om ons gezamenlijk doel te bereiken is je eigen inzet en motivatie.

Wij rekenen op je medewerking en motivatie en wensen je alvast een vlotte revalidatie.

Het revalidatieteam

03 Houdingen

In de volgende tekening zie je het aantal kilo's druk dat je op de tussenwervelschijven krijgt in diverse houdingen. Je ziet dat de druk in lig kleiner is dan in stand en dat de druk in stand kleiner is dan in zit. De druk ter hoogte van de tussenwervelschijven wordt ook groter naarmate je een voorwerp tilt. Met dit gegeven houden we rekening gedurende al je dagelijkse activiteiten. We zetten ze voor jou op een rij in deze brochure.



04 Slapen

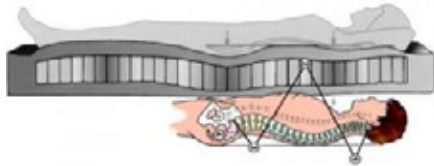
Slapen neemt gemiddeld 6 tot 8 uur per dag in beslag. Het voornaamste doel van slapen is recuperatie. Dit wil zeggen dat de spieren zich ontspannen en de tussenwervelschijven zich gaan voeden.

Er zijn 3 principes van gezond en comfortabel slapen

- Een correcte wervelpositie is cruciaal.
- Zo weinig mogelijk druk creëren op je huid, spier en zenuw voor een goede bloedvoorziening.
- Bewegen in je slaap stimuleert de doorbloeding, vermijdt te veel druk op eenzelfde plaats en zorgt voor rehydratie van de tussenwervelschijven.

Slaaphoudingen voor de rug

Bij het slapen **op de rug** wordt de lage rug wat hol getrokken. Indien er lage rugklachten zijn, kan deze holle stand van de rug de klachten verergeren. Door een dik kussen te plaatsen onder de knieën wordt de holle stand iets minder en wordt de spanning in de rug verminderd.



Als je **op de zij** ligt blijft de wervelkolom recht en is er nauwelijks druk op de tussenwervelschijven. Een extra kussen tussen de knieën kan voor comfort bieden. Dit zorgt ervoor dat de benen op elkaar blijven liggen en dat het bekken, de basis van de wervelkolom, recht ligt. Plaats je hand niet onder je hoofd, zodat er geen nekkklachten ontstaan.



Sommige mensen **draaien door tussen buik- en zijlig** in, met een opgetrokken bovenste been of arm. Hierdoor ontstaat er een torsie in de nek en de rug. Als dit pijn veroorzaakt, kan je een zwangerschapskussen of een hoofdkussen gebruiken, ook als je de neiging hebt half terug te draaien van zij- naar ruglig.



Bij een acute stijve en pijnlijke rug kan de **PSOAS-houding** helpen. Hierbij lig je op de rug met de heupen en knieën 90° gebogen en de onderbenen ondersteund. Als slaaphouding is dit minder geschikt, wel om te rusten en je rug te ontlasten.



Opgelet:

De PSOAS-houding is niet geschikt voor mensen met problemen met één of meerdere tussenwervelschijven (hernia). Verkiez dan om de knieën maar 30° te buigen, ondersteund door een rol.

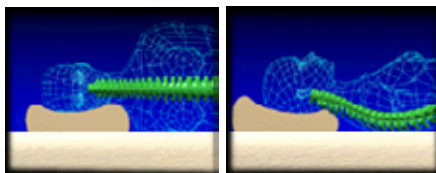


Op de buik liggen is verboden omdat de druk op de tussenwervelschijven dan te groot is, waardoor deze geen vocht kunnen opnemen. In deze positie beweeg je veel minder en krijg je vaak een zeer ongunstig effect voor je nek.

Slaaphoudingen voor de nek

Om de **nek** zoveel mogelijk te ontlasten moet je je hoofd in het verlengde van de wervelzuil krijgen met behulp van een **hoofdkussen** dat de holte onder de hals opvult. Dit moet het niveauverschil tussen de matras en je hoofd/nek opvangen.

Dit niveauverschil is groter wanneer je op je zij ligt dan op je rug. Als je dus op de zij slaapt, heb je een dikker kussen nodig.



Hou ook rekening met de breedte van je schouders. De matras speelt ook een rol. Hoe harder de matras, hoe minder diep de schouder kan inzakken in de matras en hoe dikker het kussen moet zijn. Hoofdkussens bestaan er in allerlei vormen, maten en variëren in stevigheid.

Slaapsystemen

Tijdens het slapen ontstaan er drukpunten ter hoogte van de schouders en het bekken. Een goed slaapsysteem is dus relatief hard waar nodig en relatief zacht waar nodig. Het is dan ook voorzien van verschillende zones.

- **Rond het bekken:** stevig zodat het bekken niet te diep inzakt (1/3de van ons lichaamsgewicht).
- **Rond de schouders:** zacht voor voldoende ruimte.
- **De taille (lage rug/buik):** stevig, omdat hier de meeste steun vereist is.



De stevigheid die jij nodig hebt in deze zones is afhankelijk van je lichaamsbouw, grootte en gewicht. Bijvoorbeeld: hoe zwaarder je bent, des te dikker/harder de matras mag zijn. Jouw ideale slaapsysteem of matras is dus niet zomaar geschikt voor jouw partner. Werk met **2 aparte slaapsystemen of matrassen**.

Het slaapsysteem moet compatibel zijn met de matras en omgekeerd. Bijvoorbeeld: op een goed ondersteunende bodem (lattenbodem met beweeglijke latjes) ligt best een matras die soepel genoeg is om de vorm van de bodem te volgen. De matras geeft de informatie door. Dus een beweeglijke bodem met daarop een keiharde matras heeft geen zin.

Voor mensen met rugpijn is een **waterbed** niet geschikt. Het biedt geen optimale ondersteuning van de wervelkolom en veroorzaakt een doorhangend effect. In zijlig zakt het bekken diep in de matras waardoor het kantelt. Zo ontstaat er een grotere druk op de tussenwervelschijven met mogelijk overbelasting tot gevolg. In een waterbed kan je ook moeilijker van houding veranderen. Toch ervaren sommige mensen waterbedden als comfortabel.

Tempurmatrassen bieden geen ergonomische steun voor mensen met rugpijn omwille van de kuilvorming. Dit verhindert een positieverandering. De hardheid van de matras is temperatuurgevoelig.

05 Zitten

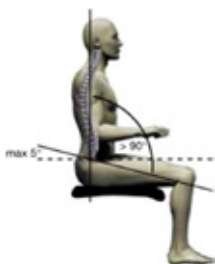
Algemeen geldt er één belangrijke regel bij het zitten: verander regelmatig van houding door op te staan, rond te lopen en/of door van zitmateriaal te veranderen. Je verandert liefst om de 20 minuten van houding. De ondergrond waarop je zit is best stevig (bv.: een stoel of harde zetel), om het doorzakken in de rug te voorkomen. Probeer ook niet te laag te zitten, een minimumhoek van 90° in de knieholte is noodzakelijk.

Passief zitten



Kenmerkend aan **passief** zitten is dat je een meer ontspannen houding aanneemt en je rugspieren minder belast. Zorg tijdens het passief zitten voor een **goede ondersteuning** van de rug door een rugleuning. Je kan ook gebruikmaken van een hulpmiddel, namelijk zitschelpen en ruggensteunen.

Actief zitten



Bij het **actief** zitten wordt **de rug niet ondersteund** door een rugleuning. Een hoek van meer dan 90° tussen bovenlichaam en dijbeen ondersteunt de rechtop zittende houding en verbetert daardoor de ademhaling, de stofwisseling, de spijsvertering, de buikstand en bijgevolg de arbeidsprestatie.

Je hebt sneller de neiging tot doorzakken bij een ongetraind spierkorset, waardoor de rug gekromd wordt. Het zit-wigkussen kan gebruikt worden om de rug automatisch actief te strekken.

Dynamisch zitten

Wat samenhangt met **actief** zitten is dynamisch zitten. Je zit in een **actieve houding** op een **dynamische ondergrond**. (vb. een zitbal, balanskussen). Dit kan je gebruiken om af en toe van houding te veranderen.

Bureelinrichting

Bureaustoel instellen

Kies de hoogte van de **armsteunen** zodat deze het gewicht van je armen opvangen en je kan zitten met ontspannen (niet opgetrokken) schouders. In de ellebogen is er een hoek van 90° . Heb je geen armsteunen, zorg dan dat de voorarmen voor minstens 2/3de ondersteund worden op de tafel. Zorg dat de tafel in het verlengde staat met de elleboogsteunen. Pas de hoogte van de stoel of de tafel aan.

Kies de **zitdiepte** zo dat je bovenbenen over een maximale lengte ondersteund zijn en je tussen de voorzijde van de zitting en je knieholtes een vuistbreed ruimte hebt. Let er ook op dat je een open zithoek creëert van boven 90° .

Kies de **hoogte van de rugleuning** zo dat de lendensteun van de rugleuning onderaan in de rugholte past. Dit kan eventueel opgevuld worden door een al eerder vermeld hulpmiddel.

Wanneer je langer dan 30 minuten op een tablet pc (vb. **iPad, laptop**) werkt, is een **extern toetsenbord** en **tablet case** nodig om de nekbelasting binnen de aanvaardbare grenzen te houden. Het mobiele karakter van tablet pc's biedt ook voordelen. Zo dient de beeldschermwerker niet meer de hele dag op eenzelfde plaats te werken. De afwisseling tussen zitten en staan, tussen een bureaustoel en een zetel, tussen wandelen en zitten blijft de beste manier om eenzijdige overbelasting te vermijden.



06 Staand

Langdurig staan gaat vaak gepaard met vermoeidheid of pijn aan de rug en benen.

Een **zachte ondergrond** vermindert de vermoeidheid in de benen en lage rug. **Stamatten** of **anti-vermoeidheidsmatten** kunnen deze klachten verlichten. Ook **inlegzolen** kunnen helpen: schoenen met een zachte zool leiden tot half zoveel zwelling van de voeten ten opzichte van die met een harde zool. De krachten bij de hiellanding worden hierdoor ook gehalveerd.

Steunkousen kunnen ook gebruikt worden. De kousen voorkomen zwelling van de voeten. Het bloed krijgt niet de kans om zich in de benen op te stapelen, het wordt steeds terug richting hart gepompt. Steunkousen uit de lichte en milde compressie-klasse blijken al efficiënt te zijn op het werk. De elastische kousen met lichte druk worden aangeraden voor mensen die de hele dag werken in een statische houding (zitten of staan), de milde drukklasse voor medewerkers met specifieke klachten. Bespreek dit eerst met je arts!

Voldoende **houdingsverandering**, pauzes of **regelmatig wandelen** zijn hierbij belangrijk. Je gaat uit van een goede **basishouding**:

- Voeten op heupbreedte
- Gelijke verdeling van je lichaamsgewicht over beide benen
- Ontspannen knieën
- Bekkenkanteling: stuit laag
- Schouders laag en naar achteren gericht: horizontale schouder toppen
- Kin laag en ingetrokken

Alternatieve staande houding

Met behulp van een **voetensteun** kan je een 'barhouding' aannemen. Je kan dan afwisselend één voet op de voetensteun plaatsen. De verandering van lichaamshouding betekent telkens een andere belasting van de rug. Door de buiging in de heup zullen de spieren in de lies meer ontspannen. De voeten worden ontlast door ze op een verhoog te plaatsen, wat bijdraagt tot een verhoogd comfortgevoel.

Bij het werken met een **sta-steun** wordt tot 60 % van het

lichaamsgewicht ondersteund en is opstaan relatief eenvoudig. De hydrostatische druk in de benen vermindert, waardoor de doorbloeding in de benen meer intact blijft. Bij gebruik van een stoel of stasteun achter bijvoorbeeld een kassa of toonbank is wel voldoende beenruimte nodig. De stasteun komt het best tot zijn recht bij verstelbare werkhoogtes zoals kappersstoel, tandartsstoel, operatietafel, strijktafel, teken-

tafel ... In deze gevallen kan ook gedacht worden aan een zadelstoel.

Foutieve staande houdingen

Als je heupkammen en/of schouder toppen niet horizontaal gelijk staan, neem je een foutieve houding aan, bijvoorbeeld wanneer je met de benen en/of armen gekruist staat.

07 Heffen en tillen

De druk op de tussenwervelschijven wordt groter bij het dragen van lasten. Boven schouderhoogte en onder heuphoogte worden activiteiten veel zwaarder. Door **tussen heup- en schouderhoogte** te blijven, kan de rug rechtop blijven en kan de reikbeweging alleen met de armen worden uitgevoerd. Probeer dus je omgeving zo in te richten dat de activiteit zich zoveel mogelijk tussen heup- en schouderhoogte bevindt.



Indien je **toch hoger** moet reiken of tillen dan schouderhoogte, maak je best gebruik van een **opstapje of ladder**. Indien je **lager** moet reiken dan heuphoogte, gebruik dan één van de onderstaande hef- en tiltechnieken.

Bij eenzijdig tilwerk kan één zijde van het lichaam specifiek belast worden (vb. een rechtshandig persoon gaat altijd zijn rechterzijde meer belasten). Regelmatig verwisselen van hand helpt de belasting gelijk over de twee armen te verdelen, vb. bij bandwerk roteren van taak.

Basisregels

- Hou de rug recht.
- Hou de voeten uit elkaar en steek je billen naar achter.
- Buig de knieën.
- Blijf naar voren kijken, hierdoor is je rug meer in balans.
- Adem uit terwijl je tilt.
- Werk tussen heup- en schouderhoogte.
- Hou het gewicht zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Hefboomprincipe: je zwaartepunt boven of zo dicht mogelijk bij de last.

Verschillende tiltechnieken

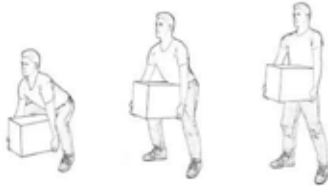
Basistiltechniek

Deze techniek kan je gebruiken om objecten op te tillen en als je er voldoende plaats voor hebt.

- Plaats je hand aan dezelfde kant van je voorste voet aan de verste kant van het object.
- Andere hand aan de dichtste kant van het object.
- Beide handen aan tegenoverliggende hoeken.



Aandachtspunten: bij **zware materialen**, moet je het zwaartekrachtspunt meer naar voren leggen en de billen meer naar achteren steken ter compensatie.



De driepoottechniek

Deze techniek dient om objecten op te pakken die een ongelijk gewicht hebben, zoals zandzakken. De driepoottechniek wordt aanbevolen voor mensen met zwakkere spierkracht in de armen, maar is niet geschikt voor mensen met drukgevoelige knieën.

- Plaats 1 knie op de grond.
- Object stevig vastnemen met beide handen.
- Leg het object op de andere knie.
- Kom recht met het gewicht naar voren hellend.
- De benen uitstrekken.

Gedeeltelijke sguat

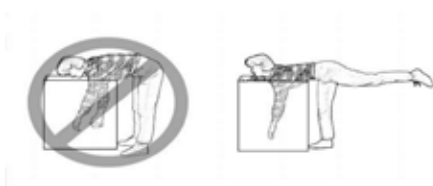
Gebruik deze techniek voor objecten met handvaten op kniehoogte.

- Voeten op schouderbreedte.
- Eén voet iets voor de andere.
- Eén hand kan je op een vast voorwerp plaatsen of je dij.
- Een zwaardere tas til je best met twee handen op.



De golferstechniek

Deze techniek dient om kleine objecten uit dozen te pakken of van de vloer op te rapen.



Aandachtspunt: bij het oprapen van een voorwerp op de grond, hou je de tenen van je achterste been op de grond om je evenwicht te bewaren.

Tillen met rechte benen

Gebruik deze techniek als je moet tillen en een obstakel ervoor zorgt dat je je benen niet kan buigen, bv. uit een kofferbak of winkelwagentje. Deze techniek geeft echter een hogere belasting op de rugspieren, waardoor blessures kunnen ontstaan. Als het mogelijk is, is deze techniek dan ook best te vermijden of probeer je de beweging op te delen door even te steunen met de last op de winkelwagen of de autobumper.

- Knieën een beetje gebogen.
- Eventueel leunen tegen het obstakel met je benen.
- Rug niet naar voren buigen, maar steek je billen naar achter.



Boven je hoofd tillen

- Til tot op buikhoogte, gebruik hiervoor jouw arm- en schouder spieren. Object tegen je lichaam houden.
- Wanneer het object tot op de juiste hoogte is getild, langzaam je gewicht van je achterste naar je voorste voet verplaatsen, houd je rug recht. Het object verder duwen.



Opgelet: dit is zeer belastend en kan blessures opleveren. Het kan moeilijk zijn om je evenwicht te bewaren tijdens het tillen. Als het mogelijk is, deze techniek proberen te vermijden of een opstapje gebruiken.

Dragen en verplaatsen van lasten met twee personen

Als je in de mogelijkheid bent om dingen of voorwerpen met meerdere personen te verplaatsen of te dragen, maak hier dan zeker gebruik van.

- 1 persoon is leider.
- Til gelijktijdig (tellen helpt).
- Verdeel het gewicht over je beide armen.
- Draag lasten op heuphoogte en tegen je aan.

Indien mogelijk, probeer je eerst de last te duwen (met de rugzijde of vanuit de beginpositie al duwend met de benen). Indien je de last toch moet trekken, doe je dit best met de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam, op bekkenhoogte en eventueel ruggelings.

Reiken

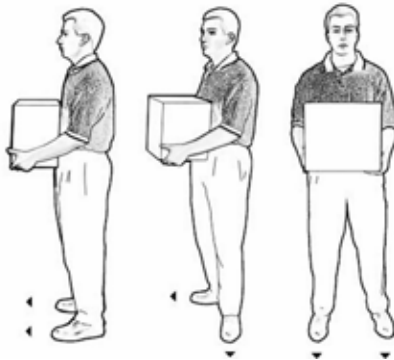
Vermijd reiken in de verte

Door ver te reiken wordt de arm, schoudergordel en rug zwaarder belast. De belasting wordt groter naarmate je verder reikt. Dat wil zeggen dat het gewicht van de arm wordt vermenigvuldigd met de afstand. Om reiken minder belastend te maken, kan je **met één hand steunen**. Hierdoor wordt het lichaam beter ondersteund en wordt het reiken minder zwaar. Hierbij kan je best de golferstechniek toepassen.

Torsie – draaien vanuit de romp

Deze beweging **mag niet repetitief EN met zware lasten** uitgevoerd worden. Deze beweging mag dus enkel bij lichte dagdagelijkse handelingen. Span de spieren van je rug en buik aan om de belasting te verminderen.

Toch raden we aan te draaien vanuit de voeten en zo het volledige lichaam mee te draaien.



08 De 24 uren van de rug

Wat je ook doet, welke activiteit je ook onderneemt, probeer altijd 25% van je buikspieren aan te spannen. Dit is een kwestie van gewoonte.



Opstaan uit bed

Vanuit **ruglig naar zijlig** 'en bloc' (rug en nek in 1 rechte lijn) rollen, met knieën opgetrokken en armen gekruist, heupen en schouders blijven op 1 lijn. Breng de benen over de rand van het bed en duw je gelijktijdig met je armen recht tot **zit**. Je schouders probeer je hierbij op één lijn te houden.

Schuif met je zitvlak naar de rand van het bed. Zet je benen uit elkaar, de handen in de lies en gebruik je beenkracht om **tot**

stand te geraken. Kijk recht vooruit terwijl je dit doet.

Toilet

De juiste hoogte van een toilet is voor iedereen verschillend. Best bevindt de bril zich t.h.v. de knieholte. Als je moeilijk rechte komt of als je persoonlijk de wc toch **te laag** vindt, kan een **wc-verhoger** helpen.

Om de hoogte van de wc-verhoger te bepalen, neem je het verschil van de lengte van het onderbeen en de hoogte van de wc zonder de bril (3 hoogtes beschikbaar: 5-10-15 cm).

Tip: probeer bij het **schoonvegen** de rug recht te houden en enkel je arm schuin naar achteren te bewegen. Bij de ene persoon lukt dit beter in zit, bij de andere eerder rechtstaand met de knieën gebogen. Wat ook kan is rechtstaand, 1 been naar voor plaatsen en de hand aan deze kant gebruiken om je schoon te vegen. Het toiletpapier hang je best aan een **wc-rolhouder**.

Wassen

De lavabo

Gebruik een stoel om langdurig staan te beperken. Het **bovenlichaam** kan je in zit wassen. Voor het **intiem toilet** neem je een staande basishouding aan. Voor het behouden van je evenwicht steunt je best met één hand op de lavabo.

Voor de **onderste ledematen** is rechtstaand, steunend met de rug tegen de muur (knie opgetrokken en zich vasthouden met één hand) een mogelijkheid. Toch is het voor de rug beter om dit in zittende houding te doen. Er zijn 2 mogelijkheden:

- De linkervoet op de rechterknie leggen en andersom
- De knie omhoog heffen, hierbij hou je de rug recht

Gebruik eventueel hulpmiddelen: verlengde steel voor de rug, voeten, benen,...

De douche

Normaal geeft dit geen problemen, maar hou toch rekening met het volgende:

- Antislipmat en eventueel handgrepen voor de veiligheid
- Verzorgingsproducten op ooghoogte om bukken te vermijden

- Een douchezit om zelf de benen te wassen in zit

Het bad

Je gebruikt best een **antislipmat** om uitglijden te voorkomen. Ga eerst in het bad staan met de handen op de rand, zachtjes door de knieën zakken (of met één been hurken en het andere uitstrekken) terwijl je gebruik maakt van armkracht. Eruit komen doe je in de omgekeerde volgorde. Bij beperkte armkracht of pijnlijke schouders plaats je best een zit. Hierdoor voorkom je het hurken (zeker aan te raden bij drukgevoelige knieën) en geraak je vervolgens ook gemakkelijker uit het bad.

Eventuele hulpmiddelen: een badlus, badplank, badzit,...

Zelfhygiëne

Haren wassen doe je best in de douche.

- Bij acute pijnklachten of na een operatie hou je best de armen maar kortstondig hoger dan 90°, daar waar de belasting naar de nek toe groot is

Tanden poetsen doe je door middel van de golferstechniek met één hand gesteund op de lavabo. Zo hou je de rug recht.

- Bij acute pijnklachten of na een operatie kan je ook gebruikmaken van 2 bekers. Eén om de mond te spoelen en één om in te spuwen. Op deze manier vermijd je bukken.

Bij het **schminken/scheren/lenzen aandoen** maak je best gebruik van een losse staande spiegel om het vooroverbuigen naar een spiegel tegen te gaan. Deze plaats je voor je op de tafel/lavabo. Bij een spiegelkast kan je de deur met spiegel openzetten, zodat je met je gezicht ervoor kan gaan staan en niet naar voren moet buigen.

Aankleden

Het bovenlichaam vormt meestal geen probleem. Toch enkele tips:

- Sluit de BH langs voor en draai vervolgens naar de rugzijde.
- Variëren in schouderbandjes/ BH-modellen kunnen deugd doen bij hoge rug- of nekkklachten.

De techniek voor het **onderlichaam** komt overeen met het wassen van de onderste ledematen. De **zittende houding** is de beste manier om je aan te kleden, zowel voor onderbroek, kousen als broek of rok. Hierbij gebruik

je dezelfde technieken als bij het wassen aan de lavabo.

Rechtstaand is het minder veilig, omdat je telkens maar één steunbeen hebt. Als je het toch rechtstaand zou doen, zorg dan dat je met je lichaam tegen een muur steunt om jezelf te stabiliseren en breng de knie omhoog om je kousen of broek aan te doen. Ook kan je een kruk zetten waar je één voet opzet.

Hulpmiddelen die je kan gebruiken: verlengde schoenaantrekker, aankleedstok, sliplift, kousenaantrekker en hielenknecht.

Keukentaken

Organisatie keuken

Probeer voorwerpen en materialen die je regelmatig nodig hebt **binnen handbereik** en **aangepast aan jouw werkhoogte** te plaatsen (schouderhoogte – heuphoogte).

Indien je de **koelkast** installeert, probeer deze dan op een verhoog te plaatsen. Tegenwoordig bestaan er **combi's**. Deze kan je makkelijk op hoogte installeren.

Het keukentablet reikt liefst 5 cm hoger dan heuphoogte.

Koken en afwassen

Tips om koken en afwassen minder belastend te maken:

- Probeer zoveel mogelijk **af te wisselen** tussen zit en stand. Indien je lang moet staan, blijf dan wat in beweging, stap wat rond of voorzie een opstapje voor de 'barhouding' (max. 20 cm).
- Maak gebruik van een **hoge kruk/stasteun /zadelstoel** om niet te lang te staan.
- **Verhoog je werkoppervlak** met een dikke snijplank. Snijwerk van groenten doe je best in zit.
- Indien jouw gootsteen te laag is, kan je tijdens het afwassen ook gebruikmaken van een **afwasbak**. Deze plaats je dan **op het werkblad**. Je kan ook hier weer in lichte spreidstand werken of één voet hoger plaatsen. Heb je de mogelijkheid niet om het werkvlak te verhogen, gebruik dan **afwasborstelsom** je **reikdiepte te verlengen**.
- **Langdurige kooktijden** zet je best op het achterste vuur. Dit om bij het roeren niet te veel naar voren te moeten buigen.

- Veel gebruikte materialen plaats je best op een ergonomische werkhoogte.

Huishoudelijke taken

Ook bij het uitvoeren van huishoudelijke taken hanteren we **ALTIJD** de **algemene regel** van het hoofdstuk **heffen en tillen**. Niet hoger reiken dan de schouders en niet lager reiken dan de heupen. Indien je hoger moet reiken, gebruik je een opstap, moet je lager reiken, ga dan door je knieën.

Stofzuigen/ borstelen/ stofvegen/ dweilen

De techniek om dit zo ergonomisch mogelijk uit te voeren, is de rug recht houden en telkens doorheen het voorste been buigen. Probeer je **beenkracht** te gebruiken bij het naar voren bewegen en dus niet te veel je armen te gebruiken. Om het naar voren buigen te verminderen, gebruik je best een **lange steel**. **Wissel** ook geregeld **van lichaamszijde**, zodat je niet één zijde overbelast.

Om **onder een meubelstuk** te geraken, moet je knielen en met

één hand steunen op de grond/ meubel/ bovenbeen. Let op voor nekbelasting.

Stofzuigen

De darm van de stofzuiger kan je best achter de andere arm haken om zo de stofzuiger het makkelijkst voort te trekken. Er bestaan ook handige steelstofzuigers. Er zijn zelfs uitvoeringen waarbij een kruimeldief in de steel zit, die eraf geklikt kan worden. Veel steelstofzuigers zijn draadloos te gebruiken voor extra gebruiksgemak.

De trap stofzuigen

Je neemt best de stofzuiger in de ene hand en de steel in de andere hand, met de darm achter je heen. Je staat steeds 2 treden lager dan de trede die gestofzuigd wordt.

Tracht regelmatig te wisselen van kant. Een kleine stofzuiger of kruimeldief kan ook handig zijn om de trap te stofzuigen. Ook wordt vaak een extra stofzuiger op de 1ste verdieping voorzien. Er bestaan tegenwoordig ook nieuwe modellen zonder snoer.

Dweilen

Plaats de emmer op hoogte en/of vul hem maar voor de helft met water. Draai de aftrekker ondersteboven om de dweil te bevestigen en buk dus niet naar de grond. Je kan ook gebruikmaken van alternatieve systemen.

Wasgoed wassen, drogen en strijken

Indien mogelijk zet je de **droogkast** en **wasmachine** op hoogte of op elkaar, alsook het wasmiddel. Om de was in en uit de machine te halen, zet je de wasmand voor jou aan de kant waar je knielt. Zet de wasmand op een stoel wanneer je de was ophangt. Plaats de waslijn op schouderhoogte of gebruik een droogrek (zeker bij nekproblemen).

De goede hoogte om te **strijken**, is de strijkplank op heuphoogte. Strijken is lang staan, probeer de hoeveelheden een beetje te beperken door regelmatig kleine beetjes te strijken en neem regelmatig een bewegingspauze (kledij al opbergen tussenin) of maak gebruik van de **'barhouding'**. Je kan ook zittend strijken met een **(strijk)stoel**.

Ramen lappen

Om lage ramen te poetsen, kan je best knielen. Indien je hoge ramen hebt, gebruik je best een **trap-ladder en/ of verlengde steel**.

Indien je een ladder gebruikt met slechts enkele treden, dan zet je deze VOOR het raam. Gebruik je een hogere ladder dan zet je deze ZIJWAARTS. Het aftrekken van de ramen doe je best van links naar rechts i.p.v. boven naar beneden.

Bed opmaken

Probeer niet te buigen bij het opmaken van het bed, maar gebruik de kracht in je benen. Voor het instoppen van het laken kniel je best neer op één knie. Probeer de matras niet op te heffen maar **duw het laken eronder** met je handen.

Om een donsdeken in een hoeslaken te krijgen, vraag je best hulp van een tweede persoon. Draai een matras nooit alleen.

Autorijden

Met de wagen rijden kan zeer belastend zijn. als je een lange rit voor de boeg hebt, zorg dan dat je regelmatig een **pauze** inlast. Dit hoeft niet lang te duren, maar even

de benen strekken en een beetje beweging doet al deugd.

Zet de zetel zo dicht mogelijk bij het stuur, zodat je **geen holle rug** vormt bij het indrukken van de pedalen. Ook de zetel hoger instellen, zodat je een **open zithoek** creëert.

Bij bepaalde auto's kan je de **lendensteun** naar voren bewegen (lumbale steun). De rugleuning kan best recht blijven. Zie ook hulpmiddelen bij het deel passief zitten.

Probeer je **schouders te ontspannen** tijdens het rijden om nekbelasting te vermijden. Je kan bijvoorbeeld de handen onderaan het stuur plaatsen. Gebruik eventueel een arMLEuning en bij gelegenheid de hoofdsteun voor extra ontspanning.

Instappen doe je door dwars te gaan staan naast de wagen. Zet je neer en draai vervolgens de benen naar binnen. Eventueel kan je gebruikmaken van een **draaischijf** of een **plastieken zak** om de draai-beweging te vergemakkelijken i.p.v. te draaien in de rug.

Boodschappen doen

- Gebruik **ALTIJD** een winkelkar.
- De spullen **in of uit de koffer** krijgen, doe je best door met de benen steun te nemen aan de kofferrand of de bumper van de wagen. Trek de boodschappen die ver staan met de armen dichterbij, buig door de knieën en til dan de boodschappen op. Zet de boodschappen op de bumperrand en til dan verder tot in/uit de koffer. Draai met de voeten mee, of gebruik je spieren om te kunnen roteren op de correcte manier.
- Plaats de lichtere boodschappen achteraan en de zwaardere (vb. drankblikken ...) vooraan in de koffer.
- Indien je een stukje moet wandelen met de boodschappen, probeer zoveel mogelijk het **gewicht te verdelen**.
- Het is belangrijk om weten dat er verschillende soorten winkelkarren bestaan. De ene is al wat ergonomischer dan de andere.
- Beter **meerdere keren winkelen met minder kilo's** dan 1 keer winkelen met meerdere kilo's (koop dus vb. een zak aardappelen van 2 i.p.v. 5kg). Vraag hulp of neem iemand mee voor grotere boodschappen.

Werk

Hou rekening met de eerder aangehaalde reik/ grijpregels en hef/ tiltechnieken. Ook de algemene (wissel)houdingen blijven van groot belang. Pas de omgeving zo ergonomisch mogelijk aan, zodat je jezelf niet hoeft aan te passen aan de omgeving.

Het beleid binnen een bedrijf heeft invloed op de fysieke belasting van medewerkers. Denk hierbij aan de beschikbaarheid van **hulpmiddelen, werktijden, inrichting van werkplekken, veiligheidsvoorschriften**, ... Er is meestal ook een preventieadviseur aanwezig op je werkplek.

Elke job heeft zijn specifieke knelpunten. Indien je toch nog vragen hebt bij bepaalde handelingen of activiteiten en/of hulpmiddelen, vraag dan advies aan je ergotherapeut.

Kijk voor de specifieke informatie op www.werk.belgie.be (welzijn op het werk - publicaties – preventie), hier kan je bundels bestellen via mail: publicaties@werk.belgie.be.

Gezinsgebeuren

Zorg voor kinderen/ouderen

Het algemene motto is 'wat ze zelf kunnen, doen ze zelf!'

Kinderen optillen van de grond

Kniel neer op één knie, zet dan je kind op de andere knie met de beentjes gespreid en kom op deze manier recht. De rug blijft recht en je draagt het kind best op heuphoogte.

Kinderen wassen/ aankleden

Indien je kind nog heel klein is, kan je gebruikmaken van een bad op een badstaander. Indien ze wat ouder zijn, is het gemakkelijkste voor jezelf om de kinderen te wassen in de douche. Vergeet dan niet te hurken om hun voeten te wassen en niet te bukken. Wanneer je ze toch in bad zet, kan je ze evengoed op de badrand zetten en dan de benen er laten overdraaien. Om je kind dan te helpen met het wassen, kan je best knielen op de beide knieën en aan het bad steun nemen met jouw lichaam. Zorg voor een kussen om onder de knieën te plaatsen.

Kinderen knuffelen

Doe dit in zit of laat je kind op een verhoog of stoel gaan staan, zodat

je zelf niet moet bukken.

Kinderen in de auto zetten

Probeer het bukken te vermijden door vooral gebruik te maken van beenkracht. Wat ook een mogelijkheid is, is zelf met 1 knie steun nemen aan de drempel van de auto. Indien je nog kan kiezen, maak je best de keuze voor een draaibare autostoel, die je dwars kan zetten.

Tuinieren

- Spitten doe je best niet voorovergebogen, maar gebruik je gewicht: neem de steel zo laag mogelijk vast met één hand en buig tegelijk door de knieën. Strek dan heup en knie tegelijk en schep de aarde vervolgens voor je uit. Maak gebruik van materialen met een zo lang mogelijke steel.
- Een kruiden- of groentetuin onderhouden, doe je best gekniel. Maak eventueel gebruik van een matje ter ondersteuning van de knieën. Indien mogelijk kan je ook op hoogte werken door gebruik te maken van een verhoogde plantbak. Hierbij gebruik je werkmaterialen met kleine handvaten.

- Bij het maaien van het gras let je best op de hoogte van de handgreep. Duw vervolgens met een rechte rug en laat alle kracht uit de heupen en de knieën komen.
- Tijdens het snoeien kan je best niet boven schouderhoogte werken, maar maak gebruik van een trapladder of een verlengde steel. Draaibewegingen zoveel mogelijk vermijden. Hanteer de steel langs 2 kanten om 1 zijde niet te overbelasten.

Sporten

Belangrijk om te weten wanneer je gaat sporten zijn de volgende items:

- Leer de juiste technieken van iemand die de sport kent.
- Gebruik het correcte materiaal.
- Pas je inspanningen aan aan je mogelijkheden, m.a.w. ken je mogelijkheden en je beperkingen en luister naar je lichaam.
- Volg een progressief trainingsprogramma.

Aanraders

- Zwemmen: rugslag omvat geen risico's, bij de crawl beperk je best de bewegingsslag van de armen. Schoolslag vermijden.

- Wandelen: zorg voor goed schoeisel en liefst een 'vlak' terrein, geen boswegen (instabiliteit).
- Fietsen: stel je stuur- en zadelhoogte zodanig in, dat je een rechte rug hebt en vermijd moeilijke parcours.
- Joggen: best in samenspraak met je arts/kinesist. Zorg in elk geval voor goede schokabsorberende loopschoenen en een goede ondergrond (voorkeur voor gras/grind of een loop piste i.p.v. de verharde weg).

Twijfelgevallen (te bespreken met je arts/kinesitherapeut)

- Voetbal (risico's door vibraties).
- Langlaufen – skiën – snowboarden (risico's op vallen; doe voorbereidende oefeningen en neem eventueel les).
- Basketbal (risico's: springen, hyperextensie (= overstrekking) in de rug; doe spierversterkende oefeningen voor de rug en de benen).
- Volleybal (risico's: springen, hyperextensie (= overstrekking) in de rug; doe spierversterkende oefeningen voor de rug en de benen).
- Aerobics.

Afraders

- Impactsporten (vb. delta-vliegen, parachutespringen, benjispringen ...).
- Ruwe sporten (vb. rugby).
- Trampoline voor kinderen.
- Tennis, squash, badminton.
- Fitness, powerplate is verboden.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan één van de therapeuten.



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be