MARIA
MIDDELARES
GezondheidsZorg met een Ziel

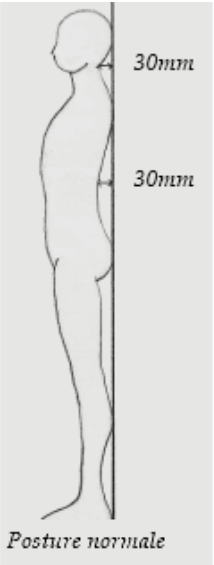
STAAN

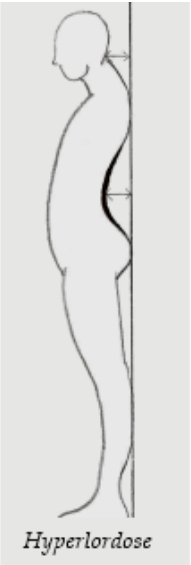
veiligheidsmaatregelen op school roepen vertraging op

MARIA MIDDELARES

WAT DOET STAAN MET ONZE RUG

Langdurig staan zorgt dat de natuurlijke S-krommingen te uitgesproken worden.
In de lage rug krijgen we hierdoor een hyperlordose d.w.z. dat de facetgewrichten op elkaar worden gedrukt.





MARIA MIDDELARES

HOUDING AANPASSEN

MARIA MIDDELARES

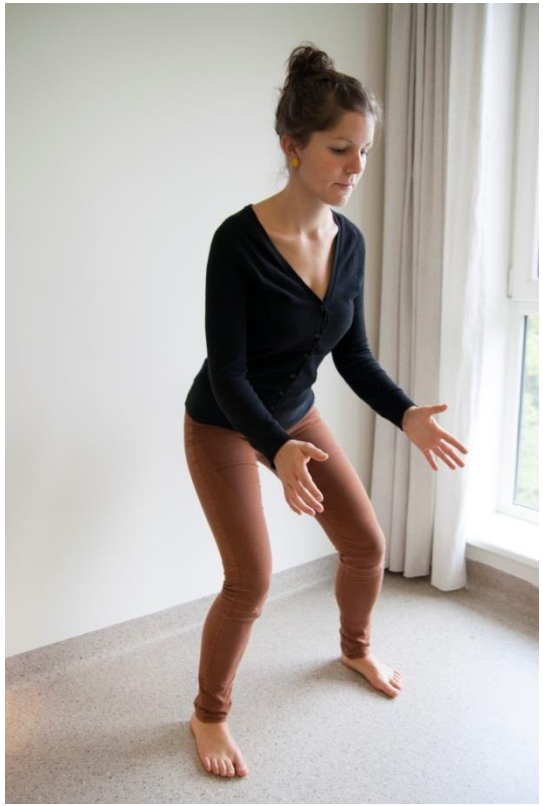
GezondheidsZorg met een Ziel

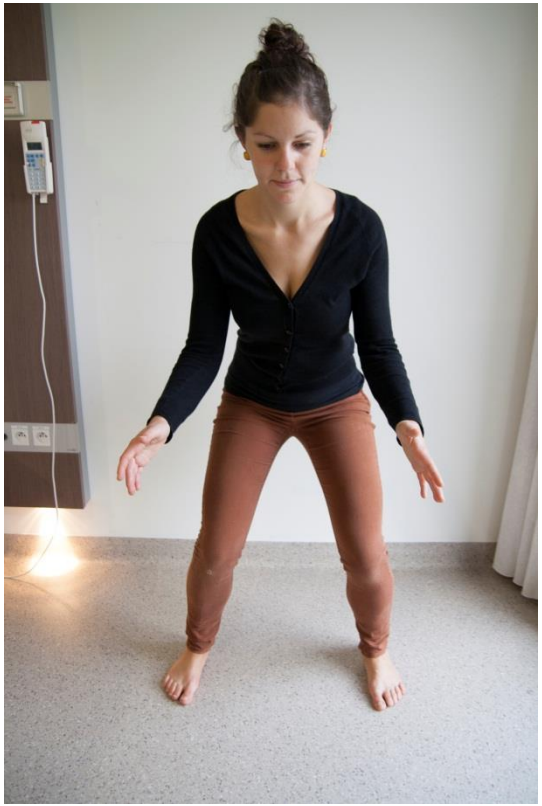
AANDACHTSPUNTEN

- Behouden van natuurlijke krommingen
- Gewicht verdelen over beide benen
- Goed schoeisel, hak liefst niet hoger dan 3 cm
- **Langdurig** voorover- of achterover gebogen houdingen vermijden
- Compensatie-bewegingen inschakelen
- Niet lang in één houding blijven staan
- Buik- en bilspieren aanspannen

MARIA MIDDELARES

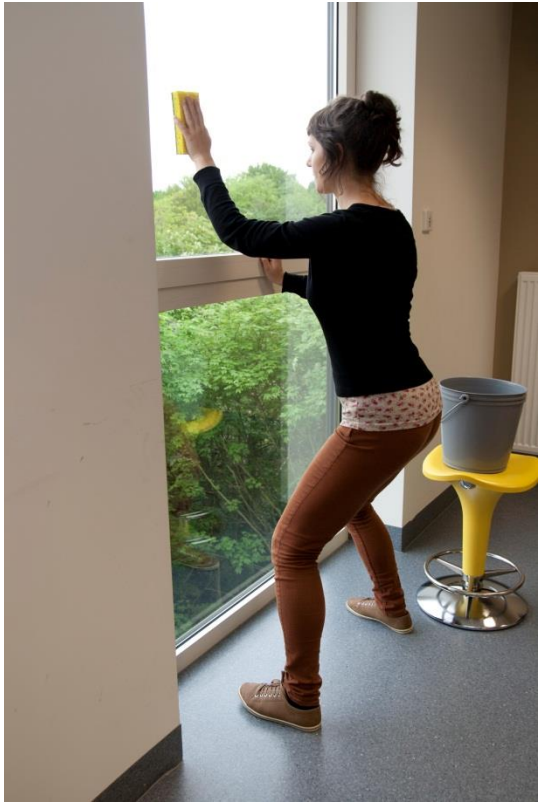
BANKHOUDING / GEWICHTHEFFERSHOUDING





MARIA MIDDELARES

ZIJWAARTSE BUIG-STREKBEWEGING



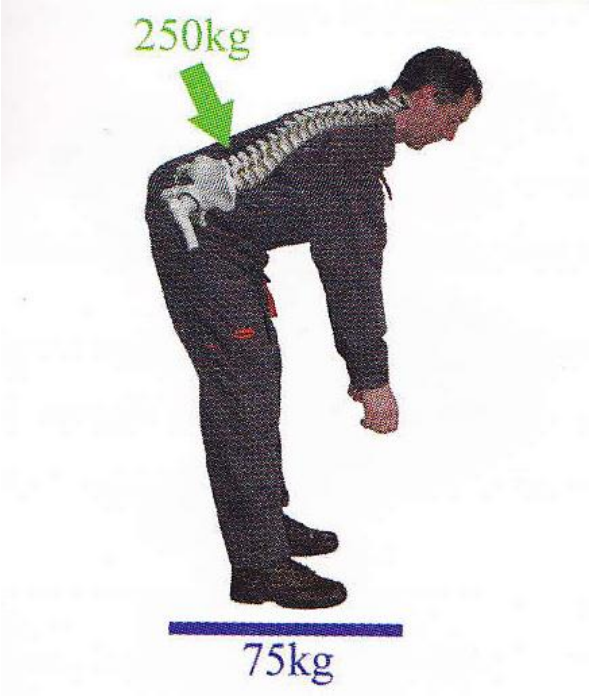
MARIA MIDDELARES

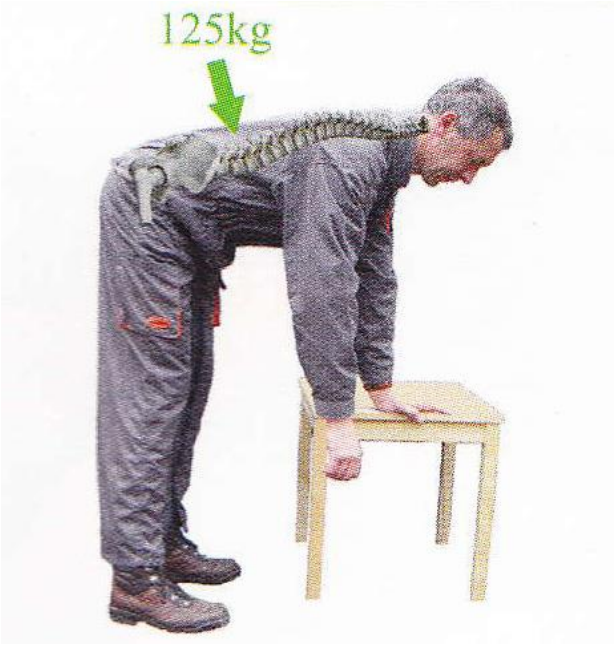
VOORWAARTSE BUIG-STREKBEWEGING

HURKEN VERSUS KNIELEN

MARIA MIDDELARES

STEUNPUNTEN GEBRUIKEN





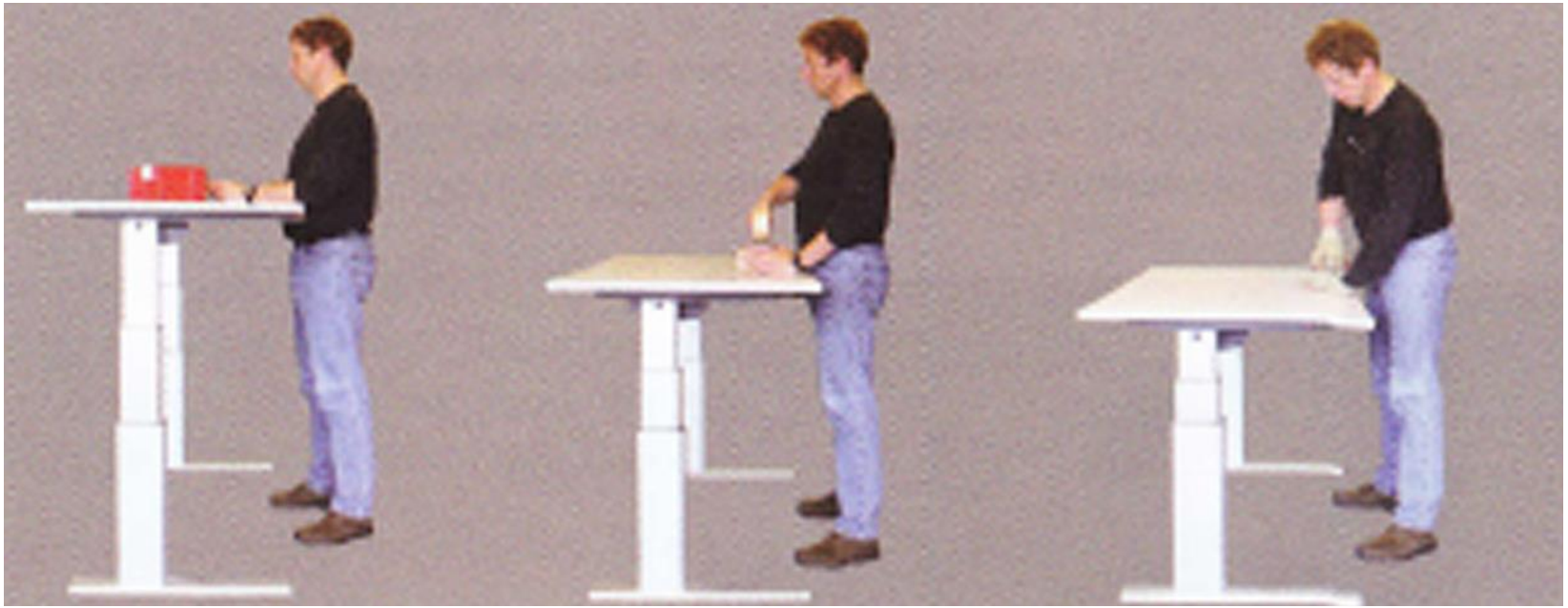
MARIA MIDDELARES

OMGEVING AANPASSEN

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

ERGONOMIE IVM DE IDEALE WERKHOOGTE



Precisiewerk = elleboogh oogte of hoger

Licht werk = tussen elleboog en heup

Zwaar werk = heuphoogte

ERGONOMIE IVM DE IDEALE WERKHOOGTE

Hoogte van het werkvlak is afhankelijk van het soort werk:

Precisiewerk	→	ellebooghoogte
Licht werk	→	tussen elleboog en heuphoogte
Zwaar werk	→	heuphoogte

HANDIGE TIPS

Welke aanpassingen doen jullie al bij dagelijkse activiteiten?

- Keukenactiviteiten…
- Tuinwerk…
- Feestje…
- Wachtrijen…
- Auto wassen…
- …

MARIA MIDDELARES

HULPMIDDELEN GEBRUIKEN

MARIA MIDDELARES

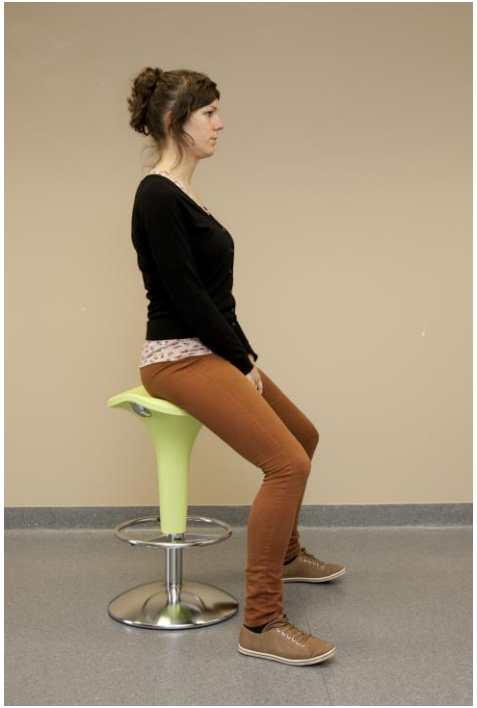
GezondheidsZorg met een Ziel

IDEEËN

Telescopische stelen

MARIA MIDDELARES

COMPENSATIEHOUDINGEN EN HULPMIDDELEN



stastoel

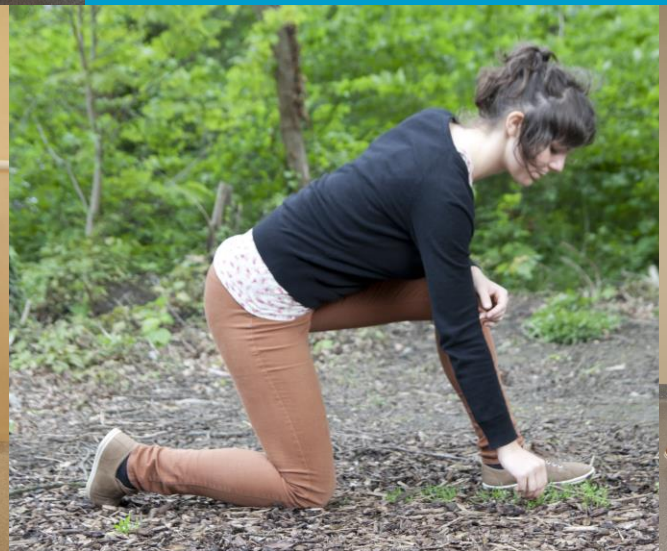
zadelstoel

MARIA MIDDELARES

GEBRUIK TRAPJE

MARIA MIDDELARES

Praktijk voorbeelden



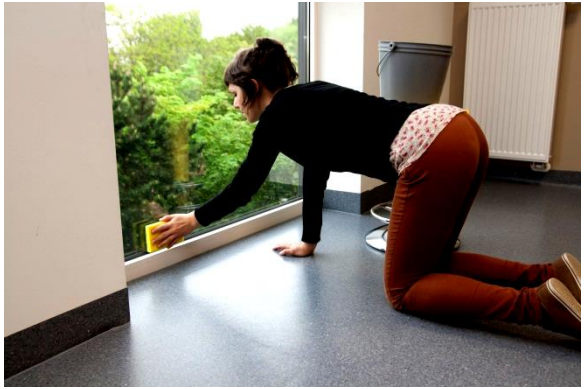
1. SCHOONMAKEN VAN DE VLOER

TIPS: Uiteinde van de steel minstens op schouderhoogte.

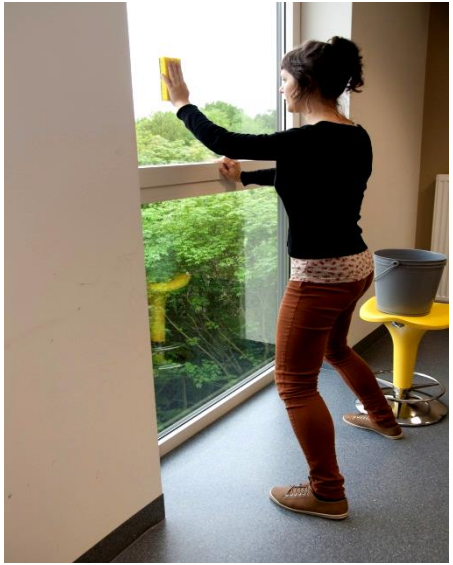
Emmer op hoogte plaatsen (tafel, stoel, krukje,…).

De beweging komt vanuit de schouder, armen en benen.

2. RAMEN POETSEN



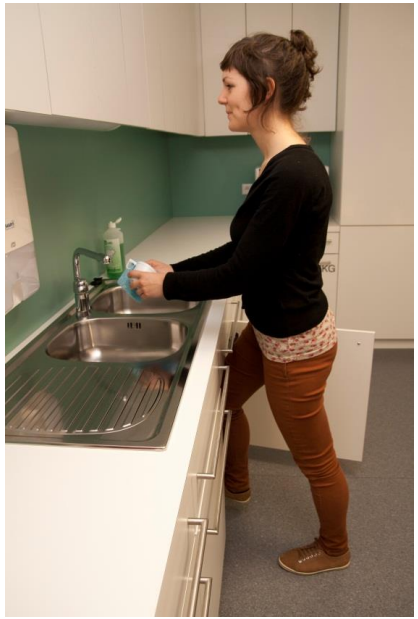
TIPS: Gebruik eventueel een trapje.
Gebruik een telescopische steel.
Verander regelmatig van houding.
Plaats je emmer op hoogte.
Gebruik extra steunpunten.



MARIA MIDDELARES

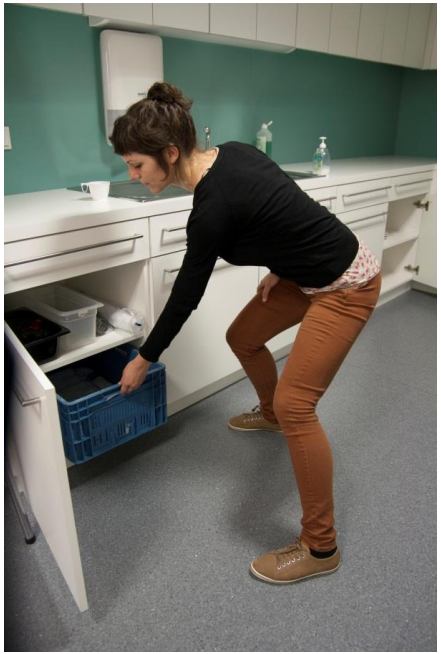
3. DE VAAT DOEN

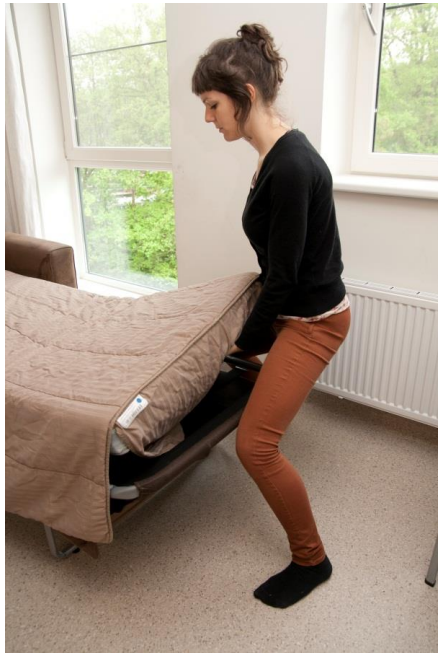
TIPS: Vermijd een voorovergebogen houding.
Steun met je bekken tegen het werkblad.
Plaats je voet op een verhoogje of in de kast (bekkenkanteling).



MARIA MIDDELARES

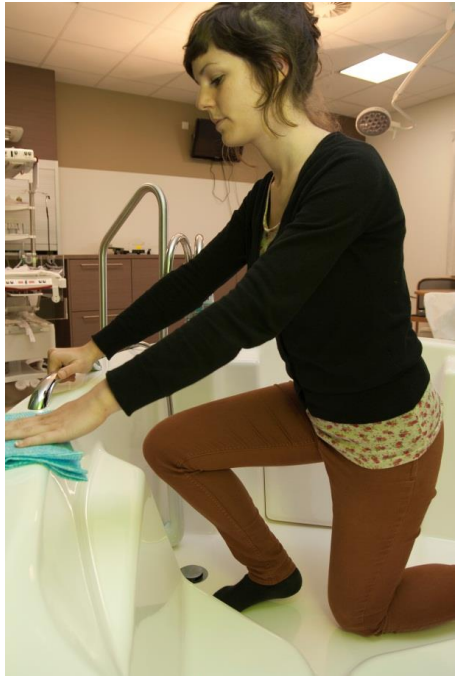
4. IETS UIT EEN LAGE KAST / VAATWAS HALEN; BED OPMAKEN…





MARIA MIDDELARES

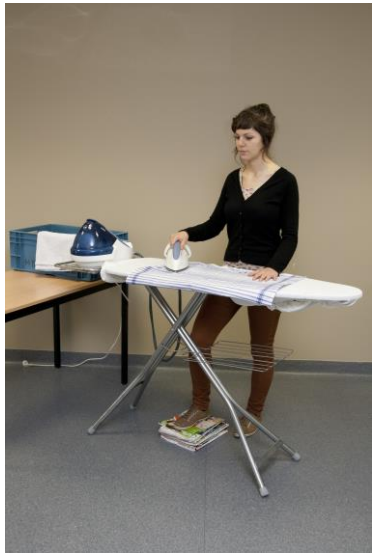
5. BADKAMER POETSEN

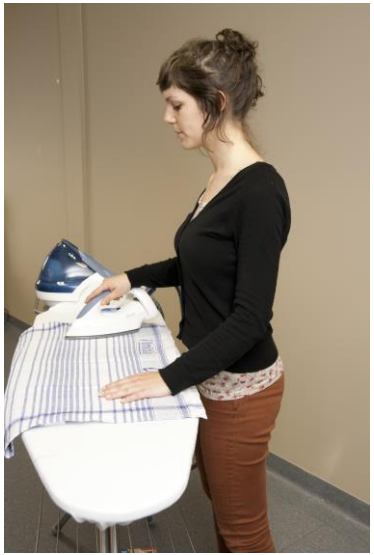


MARIA MIDDELARES

6. STRIJKEN

TIPS: Hoogte strijkplank: 10 cm onder gebogen elleboog.
Houding afwisselen: af en toe 1 voet op een bankje plaatsen.
= ontspannen van de lage rug
Compensatie: al zittend strijken of een sta-stoel gebruiken….
Maximum 20 minuten in dezelfde houding strijken.





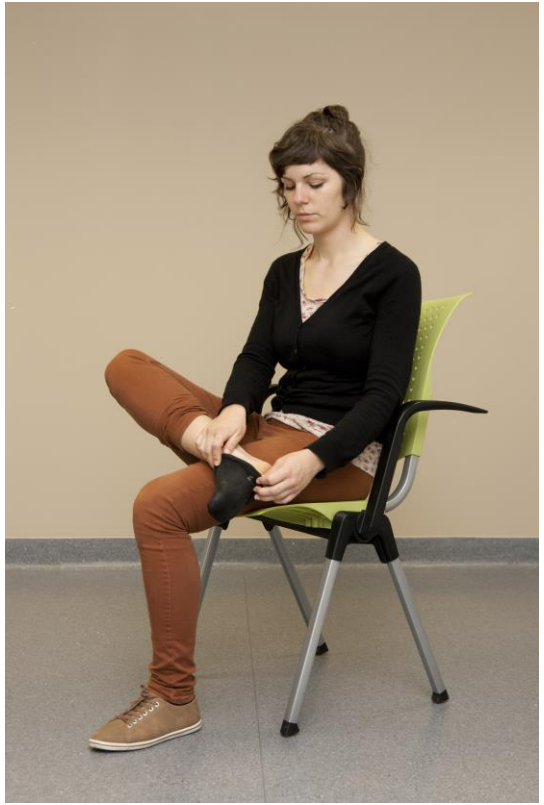
MARIA MIDDELARES

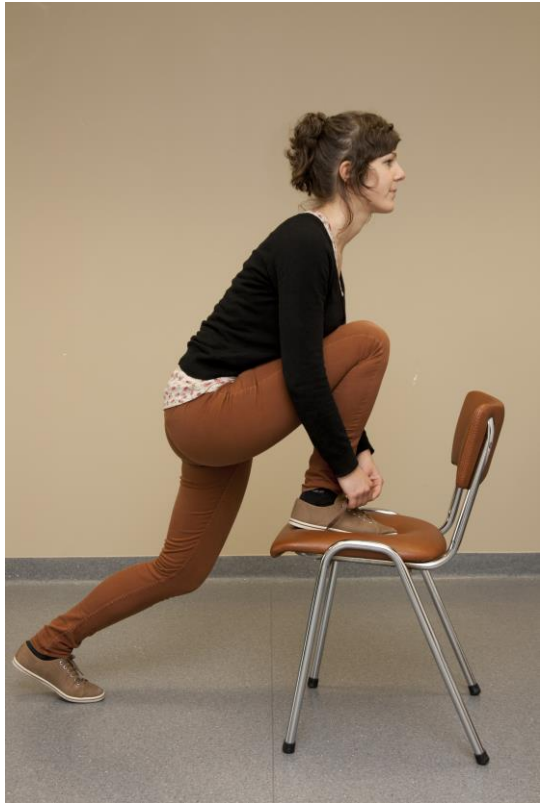
7. TANDEN POETSEN, HANDEN WASSEN,…

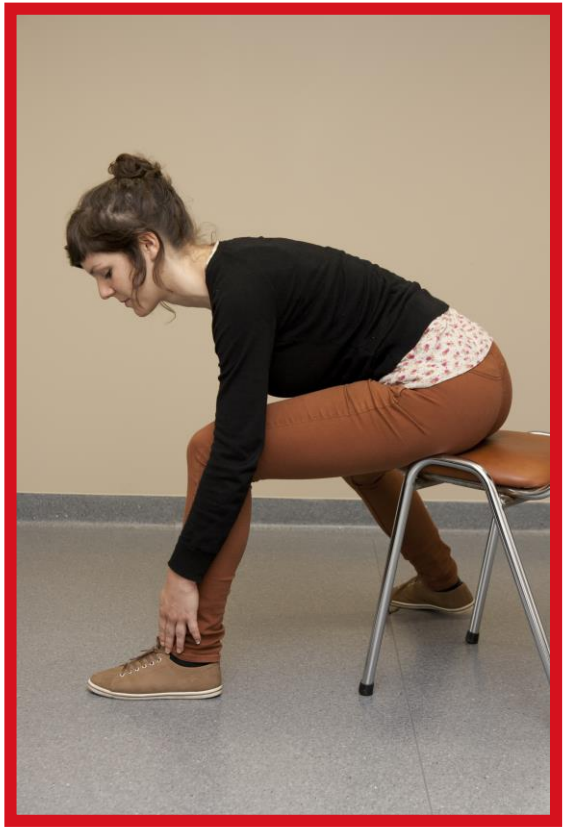
TIPS: Steunen tegen lavabo met bekken.
Eventueel spreidstand bij te lage lavabo.

MARIA MIDDELARES

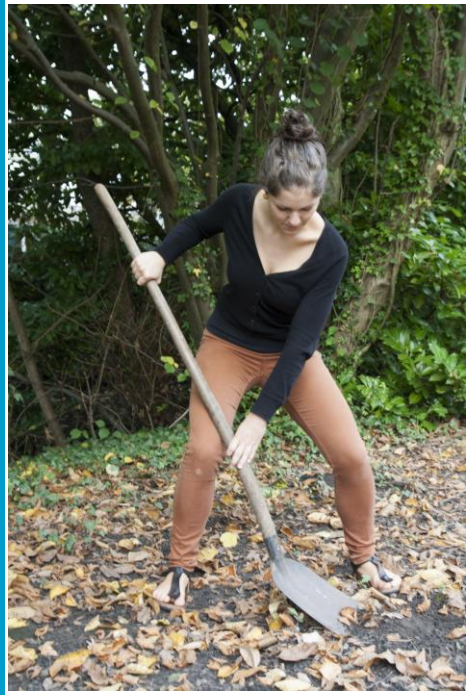
8. KOUSEN AANTREKKEN, VETERS STRIKKEN, …



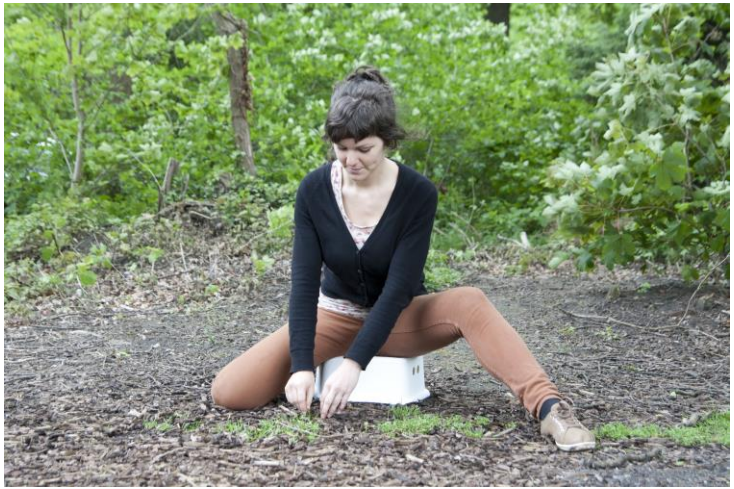




9. TUINWERK



MARIA MIDDELARES



MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel