MARIA
MIDDELARES
GezondheidsZorg met een Ziel

HEFFEN EN TILLEN

MARIA MIDDELARES

INLEIDING

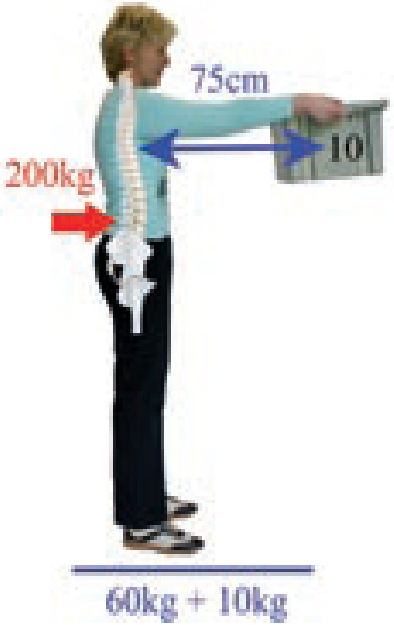
- Natuurlijke krommingen van de rug = minder belastend
- Schakel meer (grotere) spiergroepen in
- Neem voldoende wisselhoudingen aan
- Pas je omgeving aan
- Gebruik hulpmiddelen

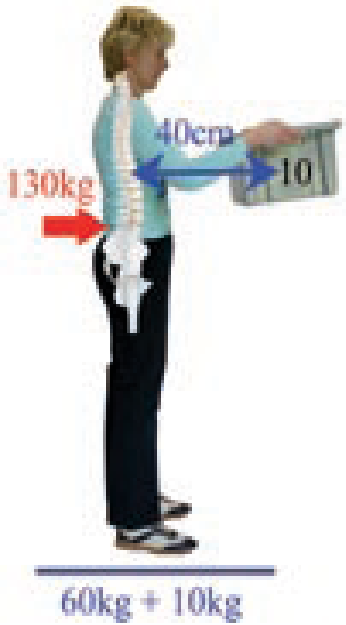
MARIA MIDDELARES

ALGEMENE PRINCIPES

1. Tilafstand (machtarm-lastarm)
2. Kenmerken van de last.
3. Verplaatsingsafstand en frequentie van verplaatsen.
4. Actieplan.

1. TILAFSTAND





De kracht om iets op te tillen is afhankelijk van het gewicht en de afstand van de last ten opzichte van ons lichaam.

MARIA MIDDELARES

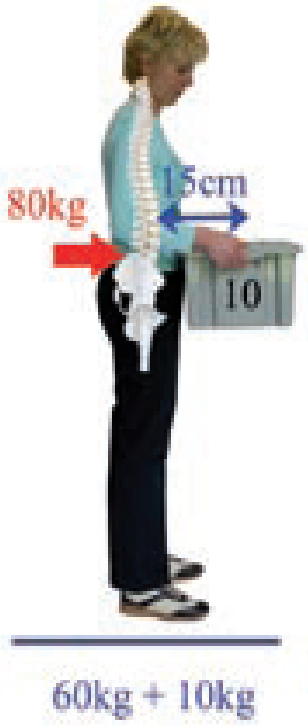
Doordenker:

Wat heeft de meeste impact op je rug?

10 kg pluimen of 10 kg lood ?

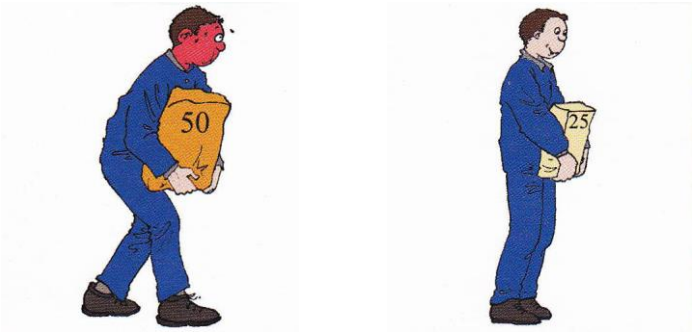
MARIA MIDDELARES

Pluimen > Lood



MARIA MIDDELARES

2. KENMERKEN VAN DE LAST



- Hoe zwaarder de last, hoe groter de druk.
- Richtlijnen FOD gezondheid:
  - Vrouwen beperking tot 15kg.
  - Mannen max. 25kg.

- Hinderlijk karakter van de last: omvang, vorm, ongelijke verdeling, geen handgrepen,…

MARIA MIDDELARES

3. VERPLAATSINGSAFSTAND EN FREQUENTIE

- Rugbelasting hangt af van de afstand waarover de last wordt verplaatst, en hoe vaak men dit na elkaar doet.

- Hoe verder en frequenter de last wordt getild, hoe groter de belasting.

MARIA MIDDELARES

4. ACTIEPLAN

- Eerst denken, dan doen.
- Last correct inschatten.
- Ruimte vrijmaken.
- Spierencorset aanspannen.
- Lastarm verkleinen: voorwerp dicht tegen lichaam, buigen door knieën en heupen.

MARIA MIDDELARES

PRAKTIJK

RUGVRIENDELIJKE TILTECHNIEKEN

GEWICHTHEFFERSHOUDING

GOLVERSBEWEGING

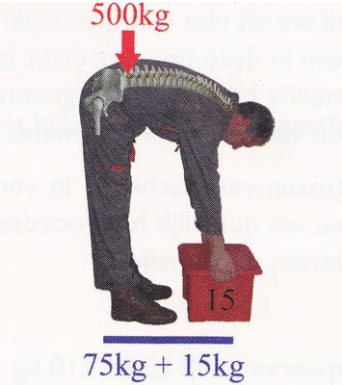
RIDDERSTAND

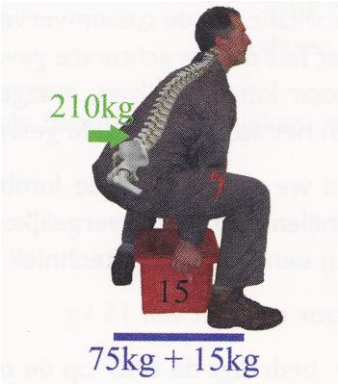
…

GEWICHTHEFFERSHOUDING

Last met duidelijke handgrepen:

- Last omringen, armen tussen benen.
- Voetenstand!!
- Natuurlijke kromming bewaren.
- Door de knieën buigen = max 90°

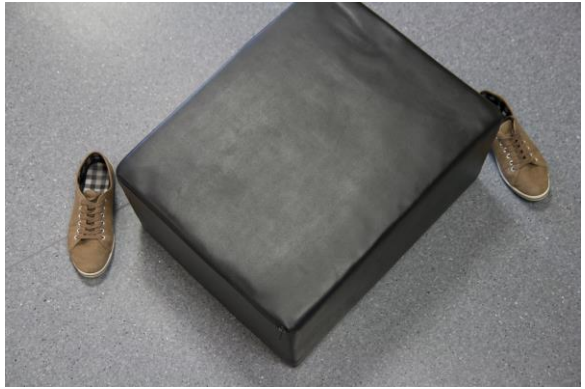




GEWICHTHEFFERSHOUDING

Last zonder duidelijke handgrepen:

- Voetenstand.
- Last zijwaarts kantelen om grip te krijgen.



MARIA MIDDELARES

GEWICHTHEFFERSHOUDING

Zakken optillen:

MARIA MIDDELARES

GEWICHTHEFFERSHOUDING

Last optillen met 1 handgreep:

- Last tussen de benen.
- Extra steun nemen op de dij.
- Beenspieren gebruiken om recht te komen.

MARIA MIDDELARES

RIDDERSTAND

Last optillen met 1 handgreep:

- Naast de last staan.
- Schouder boven voorwerp.
- Eventueel extra steun nemen op je been.
- Niet overhellen naar één zijde.

MARIA MIDDELARES

GOLVERSBEWEGING

Lichte lasten optillen:

- Been achteruit zwaaien.
- Eventueel extra steun nemen.

MARIA MIDDELARES

Winkelkar / autokoffer legen:

- Winkelkar ergens tegen plaatsen zodat ze niet kan wegrollen.
- Bijsteunen met de vrije hand op de rand van de kar/koffer.
- Eventueel overhoeks steunen tegen de winkelkar.
- Steun nemen tegen auto.

TOEPASSINGEN

Boodschappen in de koffer plaatsen:

Omkaderen van de last

Tillen tot heuphoogte

Steun zoeken dijbeen, auto,…

Voorwerp wegduwen, gewichtheffershouding

TOEPASSINGEN

Kindje uit bed/bad tillen:

Hoe zouden jullie dit doen?

MARIA MIDDELARES

TOEPASSINGEN

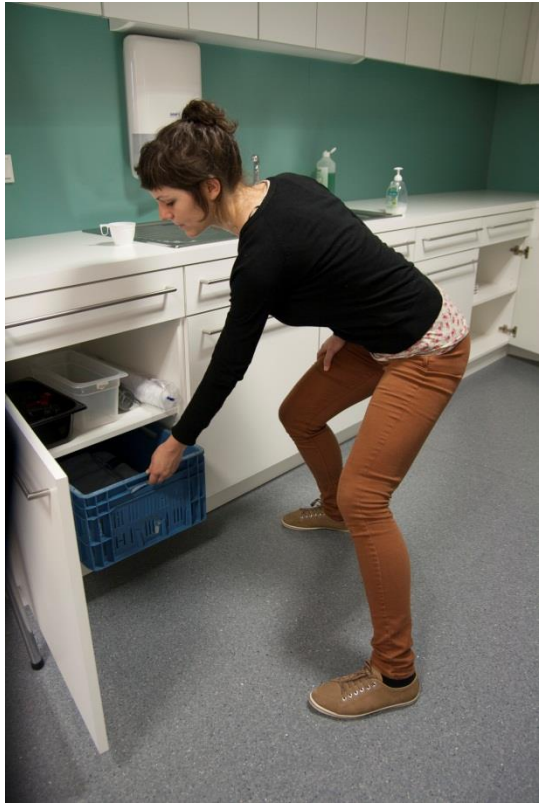
Grote materiëlen: eerst kantelen… dan tillen !

MARIA MIDDELARES

TOEPASSINGEN

Iets uit de kast halen:

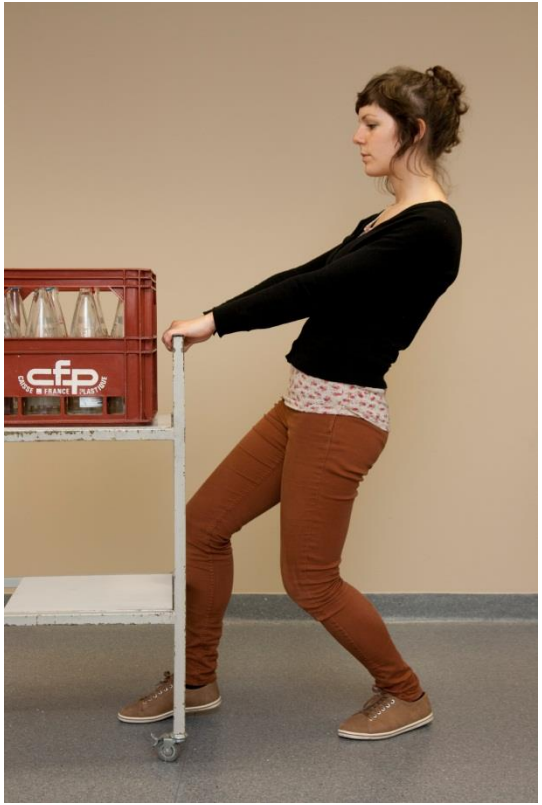
Wat kan er beter op deze foto?



MARIA MIDDELARES

TOEPASSINGEN

Een kar duwen of trekken?



MARIA MIDDELARES

ERGONOMIE

- Veel gebruikte lasten
- Weinig gebruikte lasten

VEEL GEBRUIKTE LASTEN OPBERGEN

Veel gebruikte voorwerpen:
armlengte

WEINIG GEBRUIKTE LASTEN OPBERGEN

Lager:
zwaardere voorwerpen

Hoger:
lichtere voorwerpen

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel