



IN EN UIT DE WAGEN STAPPEN

Vele huishoudhulpen beschikken over een voertuig, ook hier is er aangepast advies. Onderstaande tips geven een idee van hoe je idealiter in de wagen zit. Ook hier is afwisseling van houding van groot belang.

Quick check:

- Is de stoel van de wagen ingesteld (zitdiepte, zithoogte, rugleuning en steunen)?
- Staat het stuur goed ingesteld?
- Is er de mogelijkheid om de deur voldoende te openen om in en uit te stappen?
- Is het mogelijk om soms van houding te veranderen? Vb. Opnieuw rechter gaan zitten in plaats van onderuitgezakt te zitten?

Tips:

Zorg voor een goede basisinstelling:

- Zitdiepte;
- Zithoogte - Inclinatie;
- Rugleuning;
- Armsteunen en stuur.



Varieer met enkele instelopties zoals de rugleuning en zithoogte → Een kleine aanpassing geeft al voldoende variatie.

In- en uitstappen:

- Open de deur voldoende ver;
- Ga eerst zitten;
- Gebruik steunpunten, Vb. deurframe;
- Plaats been per been in/uit de wagen.



Enkele aandachtspunten voor de fiets:

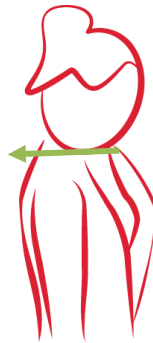
Plaats het zadel op een goede hoogte:

- Je kan nog met één voet plat op de grond steunen in stilstand;
- Je knieën zijn tijdens het trappen niet volledig gestrekt, noch komen deze op het hoogste punt boven heup hoogte;
- Speel met de hoogte van het stuur om een aangename houding aan te nemen;
- Let hier ook op de natuurlijke S-kromming.



Stretch oefeningen

- Maak een dubbele kin;
- Let op: de neus blijft naar voor wijzen.



- Draai de schouders enkele malen naar achteren en naar beneden.

