



## AFSTOFFEN OF BOENEN

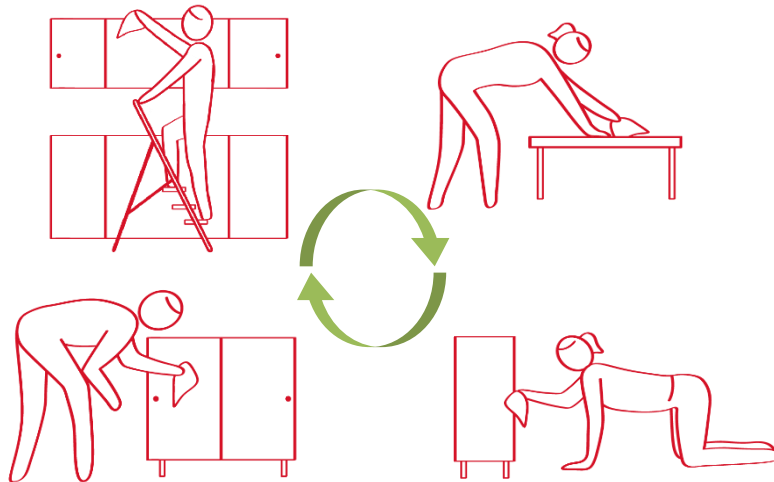
Vele taken, tijdens het afstoffen, verlopen boven schouderhoogte of onder kniehoogte om de boven- en onderkant van een meubel te kunnen bereiken. Deze hoogtes lokken vaak buiging of overstrekking van de rug uit.

### Quick-check:

- Heb ik de nodige materialen? Een verstelbare bezem of plumeau, microvezel doeken, trapladder,...
- Kan de trapladder (max 3 treden, antislip & leuning) veilig, stabiel en dichtbij geplaatst worden?
- Is er een contactpunt in je directe omgeving om stabiel te kunnen werken?

### Tips:

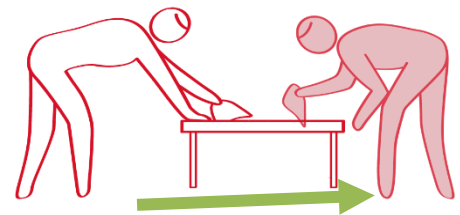
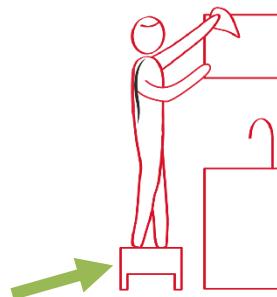
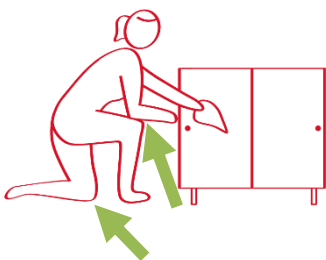
Wissel waar mogelijk af in werkhoogte en pas de meest relevante basishouding toe (voor-achterwaarts of zijwaartse spreidstand).



Neem steunpunten  
(vb aan een kast of op je knie)

Gebruik hulpmiddelen

Verplaats je voeten



## Praktische tips:

- Voorzie meerdere microvezel doeken (nat droog) maar ook verschillende kleuren (kleur linken met bijvoorbeeld natte ruimtes en droge ruimtes).
- Werk zone per zone af. Hierdoor kan je makkelijker tussen verschillende houdingen variëren
- Bepaalde hulpmiddelen kunnen makkelijk gebruikt worden bij het kuisen en afstoffen:
  - Plumeau
  - Telescopische stok
  - Microvezeldoeken



## Stretch oefeningen:

### Dubbele kin

- Maak een dubbele kin
- Let erop dat de neus naar voor wijst.



### Stretch

- Stretch de bovenbenen.
- Zoek een stevig steunpunt in de omgeving.

