



WÄSCHE WASCHEN UND TROCKNEN

Waschmaschinen und Wäschetrockner gehören oft zum Arbeitsprogramm. Leider befinden sich die Einfüllöffnungen dieser Maschinen in zu niedriger Höhe. Hierzu geben wir einige Tipps zum körperlichen Wohlbefinden.

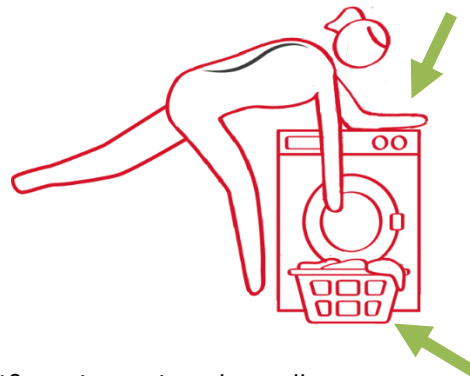
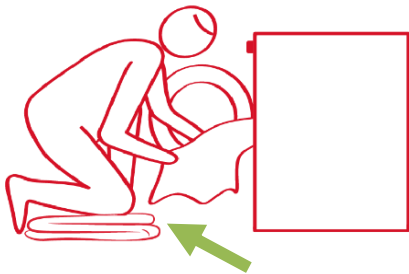
Quick Check:

- Gibt es genügend Raum?
- Kann ich meine Utensilien in meiner Nähe abstellen?
- Kann ich den Wäschekorb in angemessener Höhe abstellen?

Tipps:

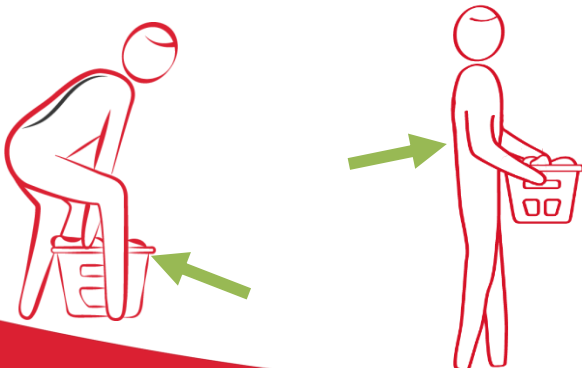
Die Waschmaschine benutzen:

- In die Knie gehen (ein Fuß vorne und einer hinten).
- Erforderlichenfalls ein zusammengerolltes Handtuch unter das Knie legen.
- Stützpunkte suchen.
- Wenn es nur wenig Platz bei der Waschmaschine gibt: Den Wäschekorb unter die Einfüllöffnung der Waschmaschine stellen und mit einem Stützpunkt auf der Maschine mit nach hinten gestrecktem Bein kombinieren.



Wäschekorb:

Beim Hochheben des Wäschekorbs (enthält die Last) die Füße weit auseinander stellen.



Handwäsche:

Arbeitshöhe an die Aufgabe anpassen:

- Wäsche einweichen oder Handwäsche schrubben:
 - die Höhe ist unterschiedlich (siehe Karte 5);
 - z. B. beim Schrubben unterhalb der Höhe der Ellbogen arbeiten.
- Die Waschschüssel, wenn nötig oder möglich, höher stellen.
- Beine leicht beugen und sich gegen die Spüle lehnen, wenn sich die Höhe nicht anpassen lässt.



Wäsche aufhängen:

Wäsche aufhängen:

- Den Wäschekorb in angemessener Höhe abstellen, z. B. auf einen Stuhl oder einen niedrigen Tisch.
- Achtung: am besten unterhalb der Ellbogenhöhe.



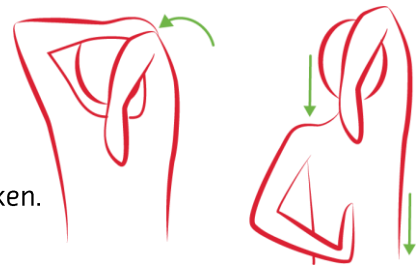
Dosieren bei der Arbeit:

- Den Wäschekorb nicht zu voll beladen (Gewicht dosieren).
- Tätigkeiten abwechseln (Zeit dosieren).

Stretch-Übungen

Schultern stretchen:

- Eine Hand zwischen die Schulterblätter legen.
- Mit der anderen Hand oder einem Handtuch etwas mehr strecken.



Beine stretchen (Hamstrings)

- Hinsetzen, das Bein ausstrecken und die Fußspitzen in Richtung Nase ziehen.
- Knie durchstrecken und Oberkörper nach vorne lehnen.

