



GESCHIRRSPÜLEN

Man spült meistens in Standardhöhe, das Spülbecken mag auf den ersten Blick ein interessantes Hilfsmittel sein, aber je nach dem, was du abwaschen sollst, sollte in der Nähe einiges angepasst werden.

Quick Check:

- Lassen die Tätigkeiten sich in einer angenehmen Höhe ausführen?
- Gibt es Abwechslungsmöglichkeiten (spülen, trocknen und wegräumen)?
- Gibt es ausreichend Raum für eine angemessene Positionierung?

Tipps:

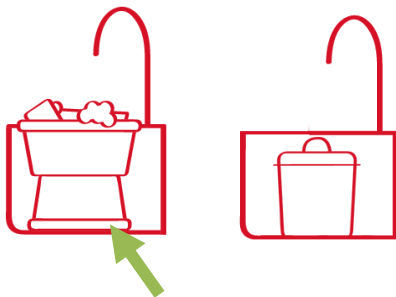
Eine stabile Position einnehmen:

Grätschstellung



Organisation des Raums:

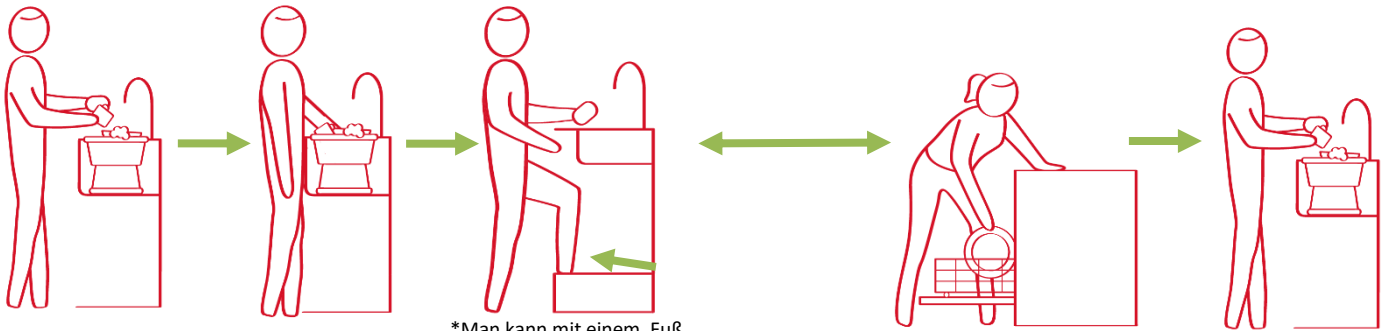
Eine umgekehrte Schüssel oder einen Träger auf einem Fuß als Erhöhung in das Spülbecken stellen: Das ist besonders praktisch beim Spülen kleinerer Gegenstände (Besteck, Schüsseln, Tassen, ...)



Dosieren bzw. abwechseln:

Haltung

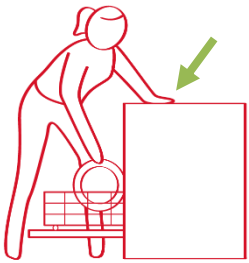
und Tätigkeit



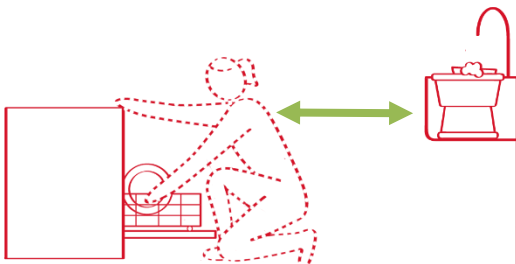
*Man kann mit einem Fuß
im Schrank stehen.

Stützpunkte wählen

Position der Füße ändern und Beine anwinkeln.

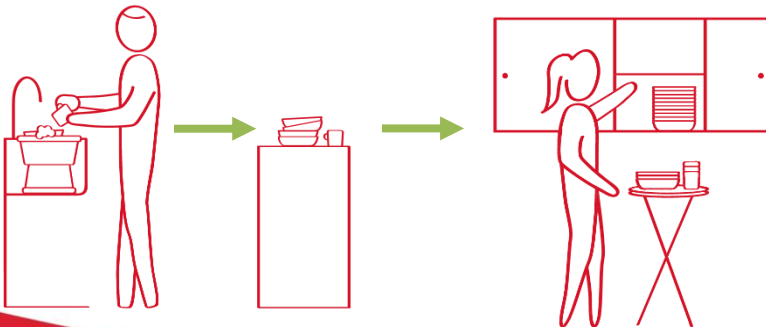


Es muss ausreichend Bewegungsraum und Abstellfläche geben.



Geschirrspüler ein- und ausräumen:

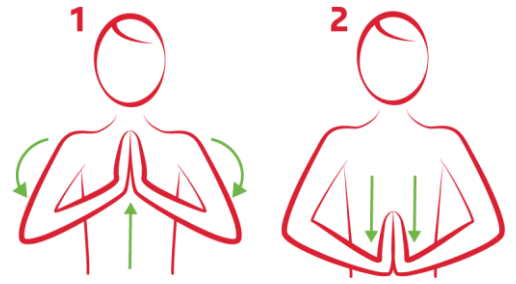
Tätigkeiten aufteilen: Zunächst alles zum Sortieren auf die Spüle stellen und anschließend in den richtigen Schrank einräumen.



Stretch-Übungen

Handgelenk stretchen

1. Handflächen gegeneinander drücken.
2. Die Handflächen nach unten ziehen, ohne den Kontakt zu verringern.



Seitliche Dehnübung (Rumpf)

1. Beide Arme in die Höhe strecken und seitwärts beugen.
2. Beim Beugen eine Hand in die Hüfte stemmen.

