



## STOFZUIGEN, VEGEN, DWEILEN, SCHUREN...

Deze taken bestaan uit gelijkaardige houdingen. Denk maar aan de typische voorovergebogen houding om alles bij de grond goed te kunnen bereiken.

### Quick check:

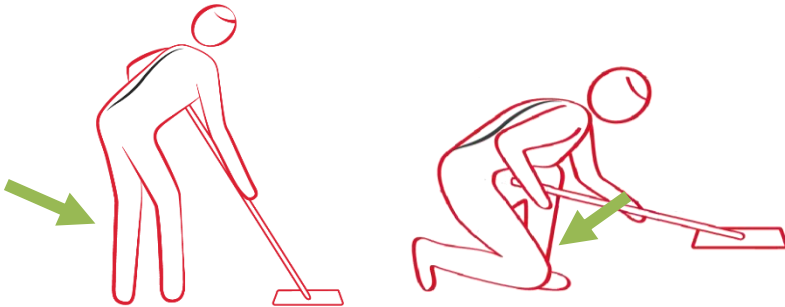
- Komt de steel ongeveer tot schouderhoogte (Aftrekker en bezem)?
- Is de steel van de stofzuiger verstelbaar?
- Staat de emmer op hoogte?
- Kan ik meerdere dweilen gebruiken (Bv. Natte dweil en droge dweil) ?
- Heb ik voldoende ruimte om mijn werk uit te voeren?

Het is belangrijk om **regelmatig een andere houding aan te nemen**. Wanneer je te vaak één bepaalde houding aanneemt worden dezelfde gewrichten de hele tijd belast en kan dit voor dezelfde spieren vermoeiend worden. Wisselen van houding kan je realiseren door **variatie in taken, maar ook binnen éénzelfde taak**.

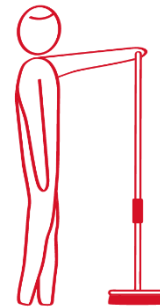
### Tips:

#### Typische houdingen

1. Voor-achterwaarts spreidstand:



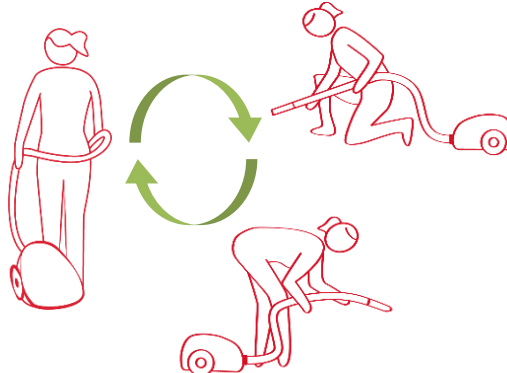
2. Controleer je hulpmiddelen.



3. Werk dicht en voor het lichaam.

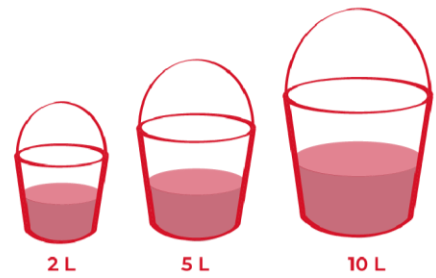


4. Varieer van houding.



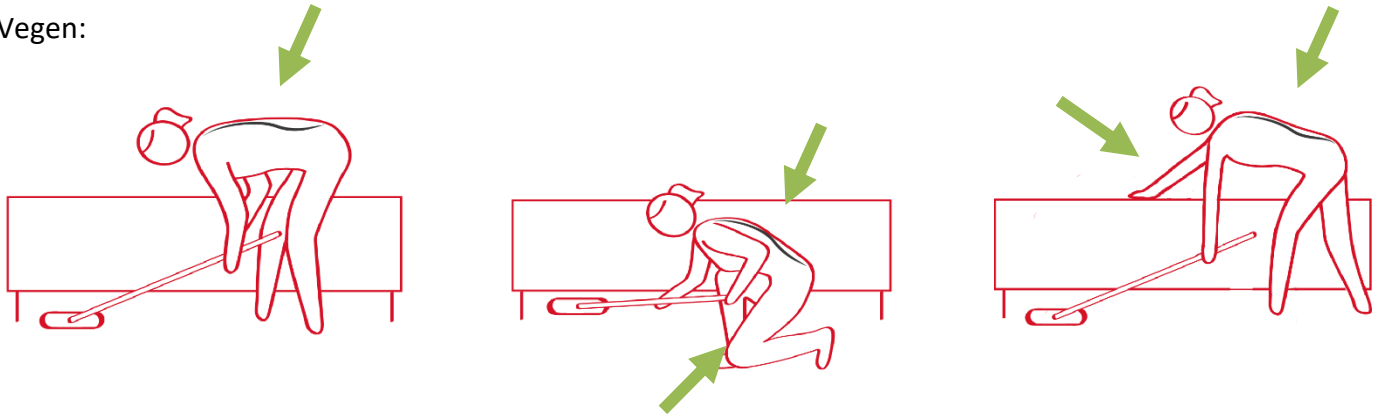
## Aandachtspunten bij emmers

- Gebruik minder water in de emmer. Kies de juiste emmer waar nodig maar vul de emmer niet volledig.
- Doseer en ververs het water tijdig.
- Verdeel de kracht, tijdens het uitwringen van de doeken over de spieren van de polsen, ellebogen en schouders.



## Praktische tips voor variatie binnen taken

### Vegen:



### Stofzuigen:

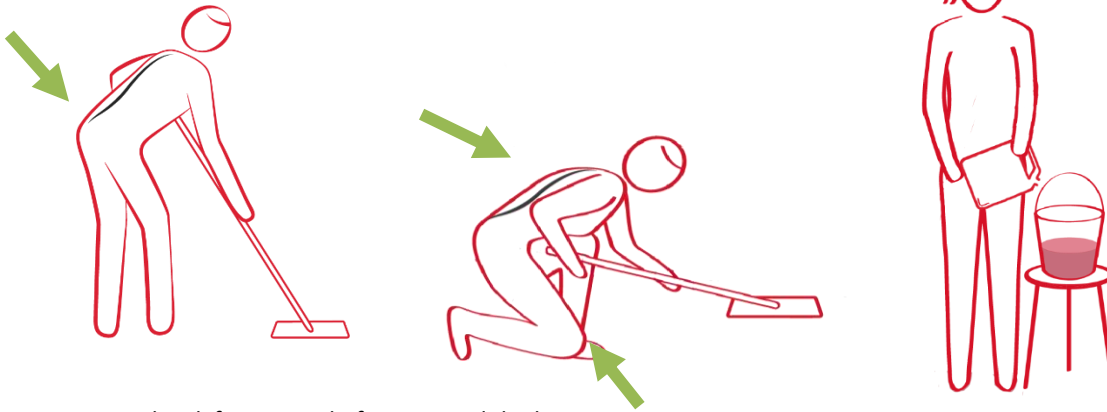
Weinig kracht nodig of makkelijkere vloer? Houd de stofzuigerslang rond heuphoogte vast met 1 arm en hou de slang van de stofzuiger vast met de andere.



Veel kracht nodig of moeilijke vloer? Soms zijn er hardnekkige materialen, gebruik dan zeker 2 handen maar let hierbij op de rug.



Dweilen:



- Gebruik fijne textiel of microvezel doek.
- Heb je meer dan 1 dweil, maak er dan 1 nat en hou de andere droog, hierdoor moet je minder wringen.
- Plaats de emmer of de andere lasten op hoogte waar mogelijk (gebruik hiervoor de gootsteen, een trapje of stoel en plaats een handdoek onder de emmer).

## Stretch oefeningen

### Polstretch

1. Handpalm naar beneden en trek je hand naar je toe.



### Zijwaartse rekoefening (romp)

1. Strek beide armen in de lucht en buig zijwaarts.
2. Plaats bij de buiging een hand in de zij.

