



BASISHOUDINGEN EN TECHNIEKEN

Basishoudingen:

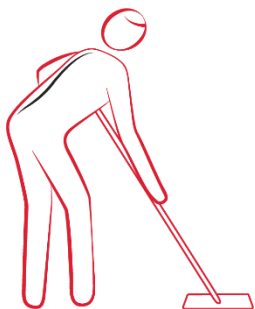
Om de natuurlijke houdingen van het lichaam te ondersteunen wordt er beroep gedaan op **basishoudingen**. Deze basishoudingen zijn het begin om te starten aan verschillende activiteiten. Je zal opmerken dat je onbewust al enkele van de onderstaande houdingen toepast in je dagelijkse activiteiten.

3 typische basishoudingen met enkele aandachtspunten:



Squatten (door de benen buigen):

- Bewaar de natuurlijke S-kromming van de rug.
- Neem een brede steunbasis met je voeten.
- Sta zo dicht mogelijk tegen je last aan.
- Kijk voorwaarts.
- Buig door de benen, beperk diep bukken.



Voor-achterwaartse spreidstand:

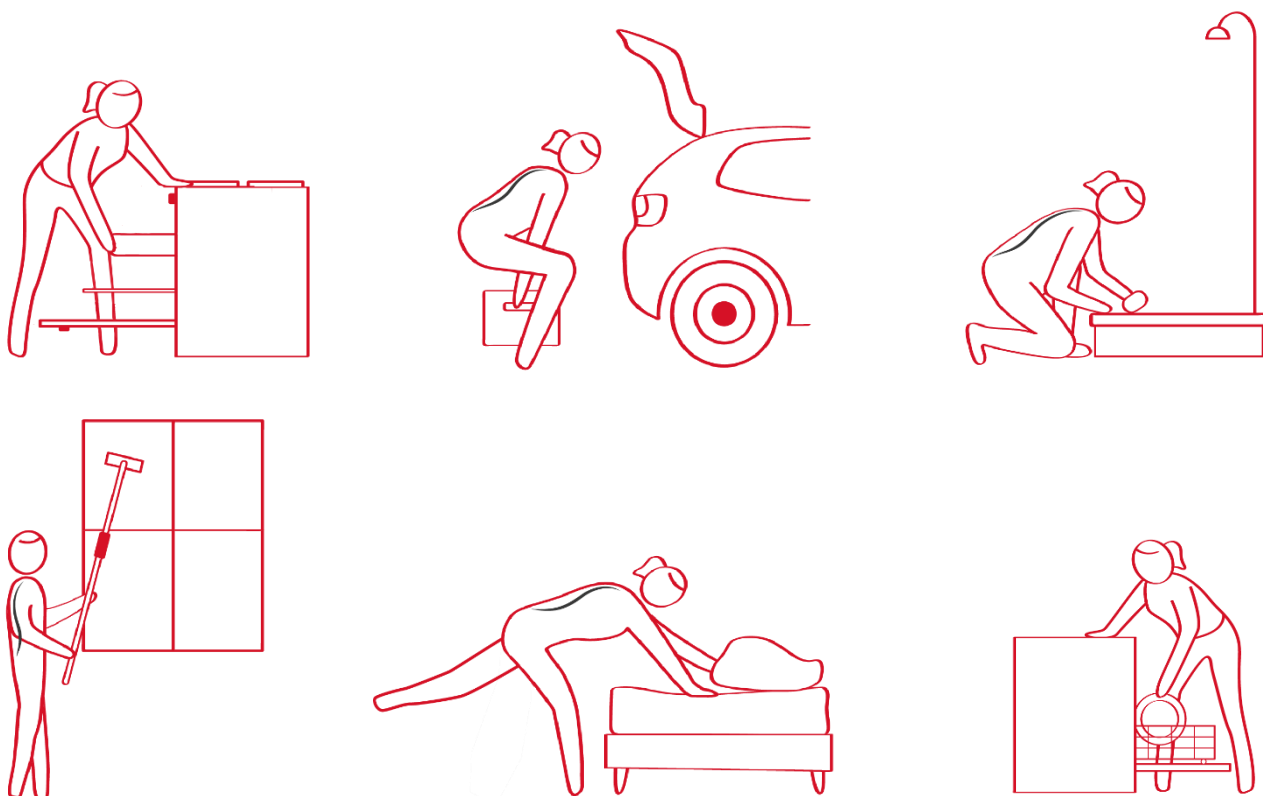
- Plaats één voet naar voor, de andere naar achter.
- Sta dicht bij de uit te voeren taken.
- Buig licht door de knieën.
- Bewaar de natuurlijke S-kromming van de rug.



Zijwaartse spreidstand:

- Neem een brede steunbasis met je voeten.
- Sta soepel.
- Bewaar de natuurlijke S-kromming van de rug.

Deze basishoudingen zijn een vertrekpunt om zorg te dragen voor je lichaam tijdens het werk. Het is logisch dat de basishoudingen lichtjes worden aangepast om tegemoet te komen aan de uit te voeren taken in de praktijk.



Basistechnieken

Op het werk komen regelmatig taken voor waar je doeken moet uitwringen. Test volgende technieken om een doek of dweil uit te wringen eens uit:

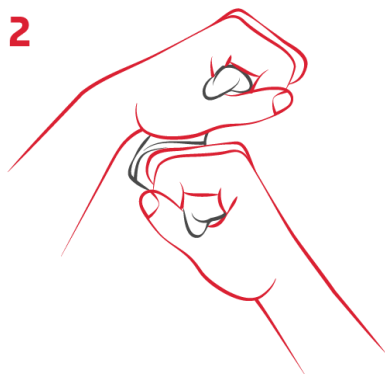
- Hou de polsen in het verlengde van de onderarmen.
- Gebruik de ellebogen en schouders om kracht te leveren.
- **Methode 1:** Wring het doek uit door de handen te kruisen.
- **Methode 2:** Gebruik de strekbeweging van de armen om de doeken uit te wringen.

Methode 1:

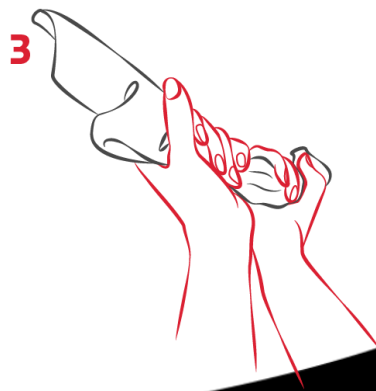
1: Kommetje maken



2: Draai beweging



3: gekruiste armen



Methode 2:

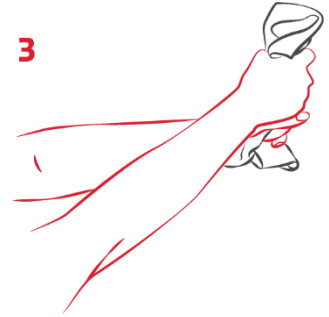
1: Hands op elkaar



2: Lichte strek beweging



3: Volledig gestrekte houding



Wissel tussen verschillende taken en houdingen

Varieer tussen verschillende taken door kamer per kamer af te werken. Hierdoor wissel je continu tussen verschillende taken en dus ook in verschillende lichaamshoudingen.

Afstoffen, stofzuigen, dweilen,... doe je dus best per kamer in tegenstelling tot per verdiep. Op deze manier wissel je voldoende van houding en vermijd je een langdurige blootstelling aan een bepaalde houding die op lange termijn als belastend kan worden ervaren.

Bovendien kan je ook wisselen van houding tijdens éénzelfde taak. Zo kan je bij het vegen onder de zetel bijvoorbeeld kiezen tussen verschillende houdingen.

Keypoints:

- Luister naar je lichaam en varieer van houding.
- Bewaar waar mogelijk de natuurlijk S-kromming van de rug bij de verschillende taken.
- Sta dicht bij de last.
- Buig waar nodig licht door de knieën.
- Verminder horizontale draaibewegingen (met de rug). Verplaats liever je voeten zodat zij op één lijn staan met je borst.
- Zorg voor een goede steunbasis (bv. Plaats de voeten in voor-achterwaartse spreidstand).
- Werk vanuit de benen.
- Controleer je materiaal:
 - Is de steel voldoende lang (+/- 150cm) of telescopisch?
 - Heb ik een veilige trapladder ter beschikking?