



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:

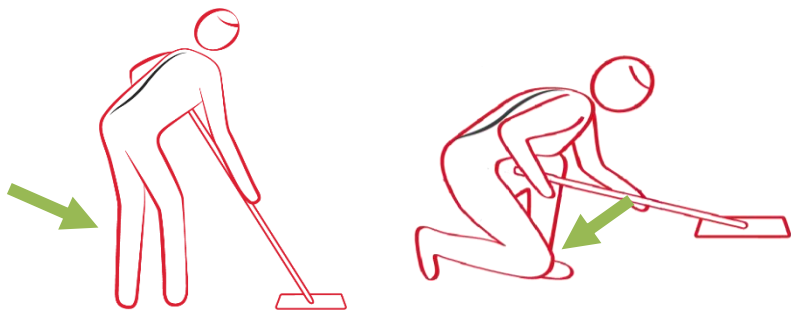
- Komt de steel ongeveer tot schouderhoogte (Aftrekker en bezem)?
- Is de steel van de stofzuiger verstelbaar?
- Staat de emmer op hoogte?
- Kan ik meerdere dweilen gebruiken (Bv. Natte dweil en droge dweil)?
- Heb ik voldoende ruimte om mijn werk uit te voeren?

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**.

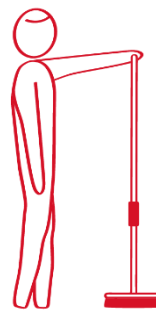
Tips:

Typische houdingen

1. Voor-achterwaarts spreidstand:



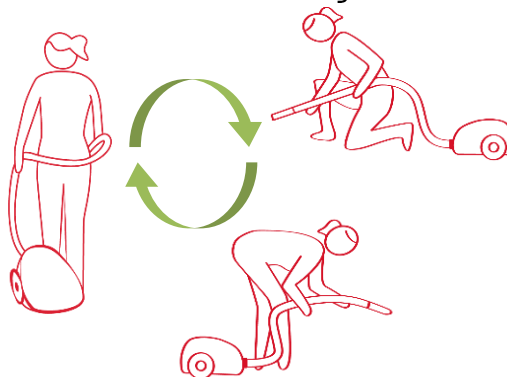
2. Controleer je hulpmiddelen.



3. Werk dicht en voor het lichaam.

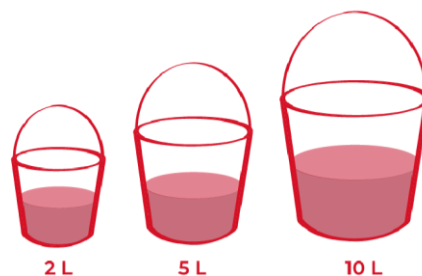


4. Varieer van houding.



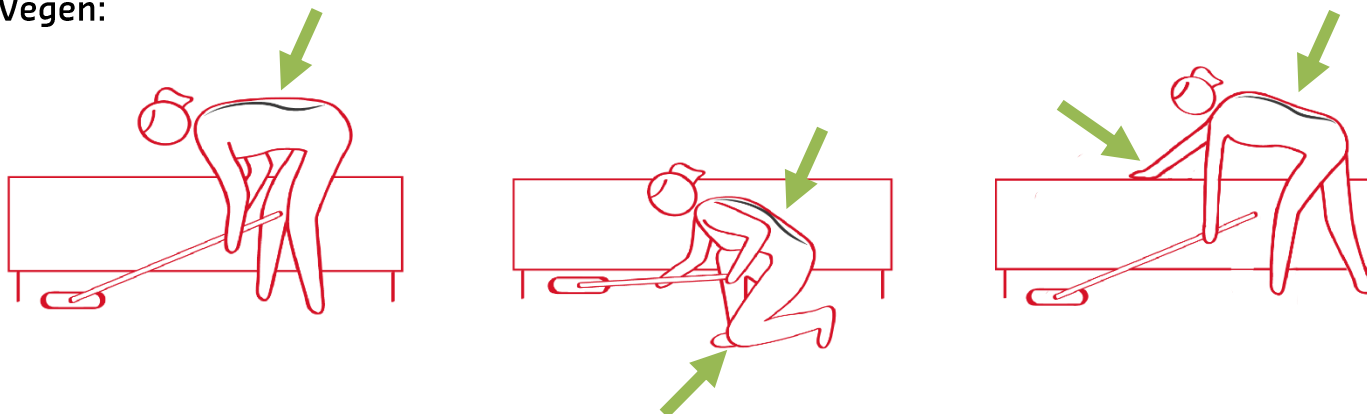
Aandachtspunten bij emmers

- 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:

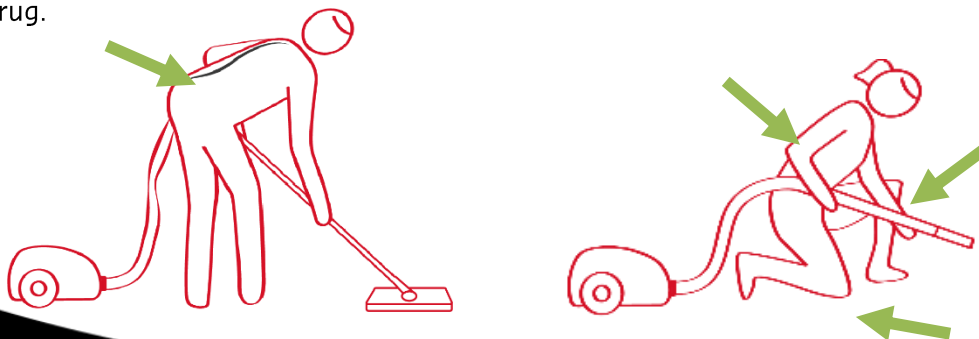


Stofzuigen:

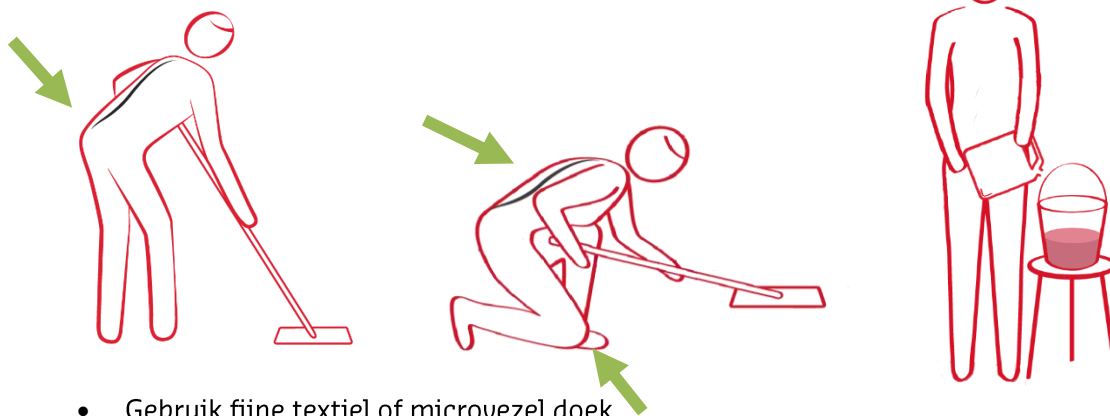
Weinig kracht nodig of makkelijkere vloer? Houd de stofzuigerslang rond heuphoogte vast met 1 arm en hou de slang van de stofzuiger vast met de andere.



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

Polssstretch

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.

