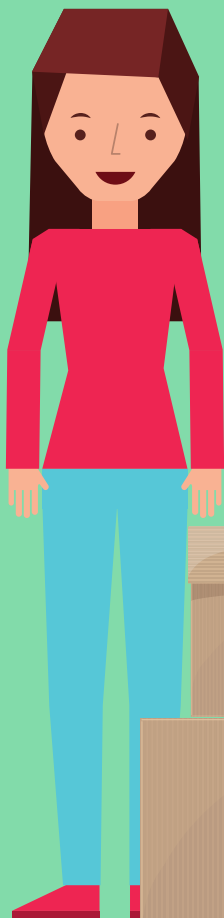


TILTECHNIEKEN



Vrijheid in de Zorg
geeft tips!

Vrijheid
in de
Zorg

LICHT GEWICHT

Til je iets lichts op en kun je het tussen je knieën door omhoog bewegen? Houd je lastarm klein door inderdaad door je knieën te gaan. Denk erom dat je je rug recht houdt!

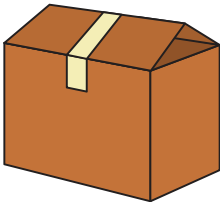
ZWAAR GEWICHT

Wanneer je iets zwaars tilt, kun je het vaak niet tussen je knieën door omhoog bewegen.

Dit moet je dan voor je knieën langs tillen.

In dit geval is het voor je rug beter om niet door je knieën te gaan maar juist voorover te buigen.

Til zo dicht mogelijk langs je lichaam omhoog.



Mocht je iets kleins tillen, maar kun je je knieën niet voorover buigen omdat er iets in de weg staat (zoals bijvoorbeeld een tafel of kast), ga in een spreidstand en til dan met een rechte rug.

NOG MEER TIPS

Korte lastarm

De lastarm is de afstand tussen je onderrug en het zwaartepunt van datgene dat getild wordt. Je wilt deze afstand dus zo kort mogelijk houden. Soms betekent dit dat je met een gebogen rug moet tillen. Dit gaat bij de meeste mensen al automatisch, dus het klinkt waarschijnlijk lastiger dan dat het is!



Door je knieën

De meeste mensen hebben geleerd dat je altijd door je knieën moet tillen zodat je je rug zo weinig mogelijk belast. Dit is niet altijd zo. De perfecte tiltechniek bestaat niet, maar hangt altijd van de situatie af!

Scheef en explosief tillen

Til nooit scheef! Til daarnaast ook niet plotseling of met een ruk. Wanneer je dit wel doet, ontstaan er enorme piekkrachten in je lichaam die klachten veroorzaken. Neem altijd de tijd om de kracht rustig en voorzichtig op te bouwen.