

Hand out zwangerschapscursus

Les 5.

Buigen, bukken en tillen.

Wat maakt bukken en tillen lichter:

- 3 neuzen 1 kant op
- korte last arm
- door de knieën
- rechte rug
- uitademen
- ondersteunende spieren gebruiken zoals de corsetspier, dwarse buikspier en bekkenbodempier

Toelichting 3 neuzen 1 kant op:

De rug kan draaien en buigen. Mensen doen dit vaak tegelijk wat heel erg belastend is voor de rug en het bekken.

Dit gebeurt o.a. snel bij:

- boodschappen doen
- vaatwasser uitruimen
- strijken
- eten koken
- stofzuigen

Als je bij buigen 3 neuzen één kant op houdt dan verdraai je niet de rug tijdens de uit te voeren handeling.

Tip: Beter het karretje 2 stappen van schap afzetten zodat je 2 stappen moet lopen (dan draai automatisch weer recht naar het karretje toe i.p.v. gedraaid)

Kleinere voorwerpen pak je snel met 1 hand op, let hierbij op de volgende regel:

Linker hand pakken met linker voet voor.

Rechter hand pakken met rechter voet voor.