

Actief staan en soepel bewegen

Knieën licht gebogen

De beenspieren houden het kniegewricht onder controle. De knie is sterk en kan supersnel reageren op bewegingen van het bovenlichaam. De beenspieren blijven sterk doordat ze continu worden gebruikt.



Navel intrekken

Door uw navel in te trekken activeert en traint u de spieren van het 'spierkorset'. Het spierkorset zorgt voor de juiste stand van het bekken en de wervels van de onderrug. Een sterk, en actief, spierkorset kan supersnel reageren op bewegingen van het lichaam.



Instappen

Beweeg uw lichaam vanuit uw heup. Door uw heup soepel te bewegen naar de plek waar u wilt werken, blijft uw lichaam in een natuurlijke houding. De benodigde beweging en kracht worden over het hele lichaam verdeeld.



Door de knieën

Door veel met uw benen te bewegen blijft uw rug recht en traint u de beenspieren. Het zwaartepunt van de heggenschaar blijft dicht bij uw lichaam. De rugbelasting is circa 200 kg.



Door de rug

De rug wordt ver voorover gebogen. Het zwaartepunt van de heggenschaar komt ver voor het lichaam. De rugbelasting is nu circa 600 kg!



Slappe buik

Het bekken en de wervels van de onderrug worden - passief - door de gewrichtsbandjes bij elkaar gehouden. Door de bewegingsruimte kantelt het bekken naar voren en schuiven de wervels scheef. Stilstaan veroorzaakt nu al overbelasting op de wervelkolom. Een beweging kan al beschadiging van de tussenwervelschijf, de gewrichtsbandjes en de gewrichtsspiertjes veroorzaken.



Knieën op slot

De kniebanden houden het kniegewricht bij elkaar. Door de speling in het kniegewricht is het zeer kwetsbaar. De kniebanden kunnen niet reageren op bewegingen van het bovenlichaam. Het kniegewricht kan snel beschadigen. De verkeerde stand van de benen plaatst ook het bekken (onderrug) in een verkeerde stand.

Negen van de tien werknemers in het groen hebben een verkeerde sta-houding. Dit is eenvoudig te herkennen aan de overgestrekte knieën. Bij werken met gestrekte benen komen alle bewegingen voor rekening van de rug. Met actief staan en soepel bewegen gebruikt u uw lichaam zoals de natuur het bedoeld heeft.

Tekst en foto's: Fiedeldij Dop & Tuinte
Met dank aan: Osma, Renkum

Ing. P.J.H. Fiedeldij Dop is auteur van TOM, het werkboek ter vermindering van de fysieke en psychische belasting in de groen-sector. Voor info www.vraagghetaanTOM.nl. Voor info over praktijk-trainingen van Fiedeldij Dop & Tuinte: www.degroenepraktijk.nl of bel (026) 482 17 79.

