

Heffen en tillen: hoe?

1. Sta zo dicht mogelijk bij het te heffen voorwerp en spreid de benen zodat je een stevige steunbasis hebt.



2. Maak het voor je rug minder belastend door de kracht van jouw beenspieren te gebruiken. Buig daarom in de heupen en ga door de knieën. Zo werkt de rug ook mee, maar wordt de last gedragen door zowel de been- als de rugspieren. Probeer de rug altijd in zijn natuurlijke kromming (lichtjes hol) te houden en strek de benen als je de last heft.



3. Vermijd rotaties! Deze zijn zeer belastende bewegingen voor onze rug. Probeer jouw voeten te verplaatsen en laat het bekken meedraaien in de richting waar je naar toe beweegt.



4. Om kleine voorwerpen op te rapen, probeer je ook zoveel mogelijk de natuurlijke kromming van de rug te bewaren. Je kan ook jouw been naar achter laten gaan om een tegengewicht te vormen en neem eventueel steun aan je knie of een stoeltje (golfersbeweging).

