

Draag de last dicht bij het lichaam. Op die manier is de druk op de tussenwervelschijf kleiner omdat het zwaartepunt dicht bij de wervelkolom komt te liggen.

Een zwaar voorwerp dragen met één hand brengt de romp in een zijwaarts gebogen positie om als tegengewicht te dienen. Dit veroorzaakt een te eenzijdige belasting van de spieren en gewrichten in de rug. Draag liever het voorwerp met beide handen of wissel voldoende van hand.

Voorwaarts reiken om een last te grijpen, zoals bij het nemen van een zak uit de koffer van de wagen, zorgt voor een grote spanning ter hoogte van de nek- en schouder spieren. Probeer de last eerst met twee handen dichterbij te trekken zodat ze kort bij het lichaam kan opgetild worden.

Probeer op het werk of in de keuken de materialen die vaak genomen moeten worden niet te hoog te zetten. Dit voorkomt extra spierbelasting ter hoogte van de schouders .

Zorg dat de last niet groter is dan maximaal 75cm in de breedte of de diepte. Anders ligt het zwaartepunt te ver van de wervelkolom. Een té groot voorwerp is sowieso moeilijker te hanteren en moet door twee personen getild worden.

Probeer het gewicht van het voorwerp juist in te schatten alvorens het te tillen. Zo kan het lichaam beter de juiste krachtinspanning leveren.

Denk op voorhand na over de verplaatsing die gedaan moet worden: open bijvoorbeeld deuren of haal obstakels op de trap weg alvorens er te staan met een gewicht in de handen.

Indien de last meer dan 10 meter verplaatst dient te worden, is het aanbevolen om een mechanisch hulpmiddel in te schakelen zoals een kruiwagen, steekwagen of transpalet.

Het kan helpen om de voorwerpen waarmee gewerkt wordt al op een hogere plaats te zetten. Zet bijvoorbeeld een emmer water op een stoel bij het poetsen. Zo vermijdt men steeds voorover te moeten buigen. De emmer kan erna ook makkelijker opgetild worden.

Soms moet er een taak met spoed worden uitgevoerd. Hoe sneller en brutaler de tilbeweging gebeurt, hoe groter de kans dat weefsels gekwetst kunnen geraken.

Zorg dat je dezelfde tiltaak niet te vaak herhaalt omdat dit ook leidt tot spiervermoeidheid en minder nauwkeurig werken. Een repetitieve taak zou daarom na 20 minuten onderbroken moeten worden.

Indien uw klachten gerelateerd aan het tillen langdurig aanwezig blijven of regelmatig terugkomen, raadpleeg dan uw chiropractor. In overleg kan er ook een revalidatie programma met specifieke spierversterkende en stretchende oefeningen worden opgestart.

Bij het opstellen van deze folder mocht er gebruik gemaakt worden volgende bron: [www.ergonomiesite.be](http://www.ergonomiesite.be), waarvoor dank. Deze site geeft bovendien nog specifieke informatie over bijvoorbeeld ergonomie in de zorg, zithouding, enzovoort.

# TILTECHNIEKEN

BELGISCHE  
VERENIGING VAN  
CHIROPRACTORS

Uw chiropractor :

**NOOT: INDIEN 1 VAN DEZE TIPS DOOR OMSTANDIGHEDEN MEER PIJN VEROORZAAKT, VERMIJD DEZE DAN EN RAADPLEEG UW CHIROPRACTOR.**

## SPIER- EN GEWRICHTSPIJN BIJ HET HEFFEN

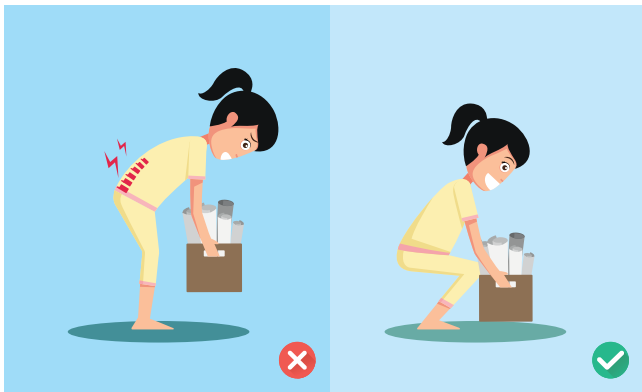
Vele werknemers ondervinden dagelijks last met het verplaatsen of dragen van zware voorwerpen. Dit is vaak niet zonder risico voor lichamelijke kwetsuren. Rugletsels komen het meest frequent voor. Snij- en schaafwonden, verstuingen en geknelde vingers kunnen ook optreden. Een juiste tiltechniek is bovendien belangrijk om herhal van bestaande klachten te voorkomen.

Hoewel het niet altijd mogelijk is om in een ideale opstelling (bijvoorbeeld met een collega) te tillen, zijn er toch een aantal punten waar rekening mee kan gehouden worden.

Deze folder geeft meer uitleg om de risico's van het tillen te verminderen en de energie efficiëntie van de techniek te verbeteren.

## DE JUISTE TILTECHNIEK

Het is belangrijk om weten dat een voorovergebogen houding de druk op de rug structuren, zoals de tussenwervelschijf, sterk vergroot. Wanneer men daarenboven ook nog eens een zware last tilt, zal de druk in onze tussenwervelschijven nog meer toenemen. Vooral wanneer de romp gedraaid staat tijdens deze tilbeweging, is de kans op bijvoorbeeld een discushernia of acute lumbago (verschot) het grootst. Daarom is het belangrijk om met een 'rechte rug' te tillen, wat zoveel wil zeggen als de normale krommingen van de rug te respecteren.



## Grote voorwerpen:

Begin met de voeten naast en rondom het voorwerp te plaatsen.

Start met door de knieën te buigen. Dit hoeft niet te diep te zijn, maximaal 90°.

Buig naar voren vanuit de heupen zodat een rechte rug kan behouden worden (zie afbeelding).

Til eerst een hoekje van het voorwerp op, neem daarna de tegenovergestelde hoek stevig vast met de andere hand. Indien er twee handvaten zijn kan men die uiteraard gebruiken.

Indien het voorwerp zwaarder is, kan men dit het best eerst tot op het bovenbeen brengen. Hierdoor wordt er voor een tussentijdse steun gezorgd en indien nodig, kan men de handen nog verplaatsen om beter grip te zoeken. Gebruik daarna de beenspieren om weer omhoog te komen.

Indien men zich moet omdraaien met een gewicht in de handen, moet men de voeten verplaatsen. Op deze manier draait het lichaam in zijn geheel in plaats van enkel de romp.

## Kleine voorwerpen:

Om kleine voorwerpen op te rapen van de grond kan de 'golferslift' gebruikt worden. Hierbij kan men de normale krommingen van de rug bewaren door één been naar achter te zwaaien. Zoek steun met de vrije hand om steviger te staan.



## Het optillen van een kind

Dezelfde principes gelden bij het optillen van kinderen. Wanneer een kind bijvoorbeeld uit een bedje moet worden getild, moet er vaak ver voorovergebogen worden. Zo is het moeilijker om een rechte rug te houden.

Moedig het kind daarom aan al recht te staan of naar de kant van het bed te komen zodra dit kan. Verhoog het slaapvlak van het bedje zolang het kind niet mobiel genoeg is om er zelf uit te klimmen.

Ook zonder een gewicht in de handen kunnen we, door een voorovergebogen houding, onze rug overbelasten. Bij rechtkomen en terug gaan zitten vanuit een stoel, bed of zetel is het eveneens belangrijk dit met een rechte rug te doen. Deze beweging wordt immers ettelijke malen op een dag uitgevoerd en geeft extra druk op de tussenwervelschijven.

Als de neus naar voren komt bij het rechtkomen, kromt men de rug en dit is af te raden. Probeer daarom in eerste instantie naar voren te schuifelen op het zitvlak van de stoel, zet één been wat naar achter (naast of onder de stoel) en gebruik heupen en knieën om recht te komen waarbij de neus omhoog gaat. Dit voelt de eerste keren wat onwennig aan.

Bij het gaan zitten gelden dezelfde regels en is het belangrijk niet "neer te ploffen". Zo vermijdt men dat het lichaamsgewicht zonder spierbescherming de tussenwervelschijven belast en mogelijks beschadigt.

## TIPS OM UW LICHAAM TIJDENS HET TILLEN TE ONTZIEN

De belangrijkste tip is dat zware lasten best met twee getild kunnen worden.

Denk eraan dat niet tillen soms ook mogelijk is! Gebruik bijvoorbeeld viltjes of een rolsysteem om zware meubels te verschuiven.

Soms is het beter te duwen om bepaalde zaken te verplaatsen. Het voordeel van duwen in plaats van trekken, is dat men het lichaamsgewicht kan inzetten.