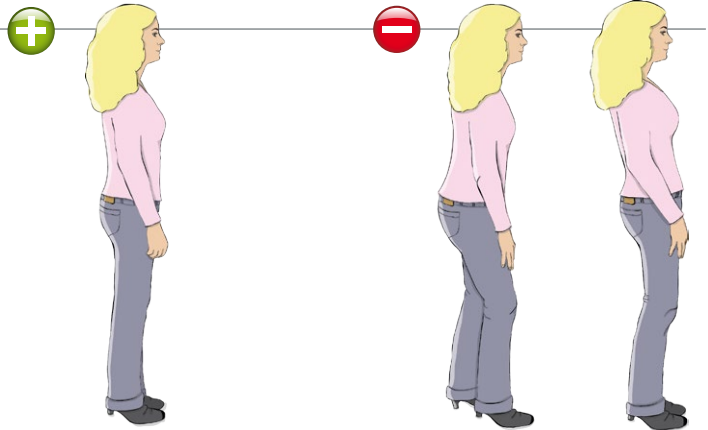


STAAN, ZITTEN EN WERKEN MET RUGPIJN

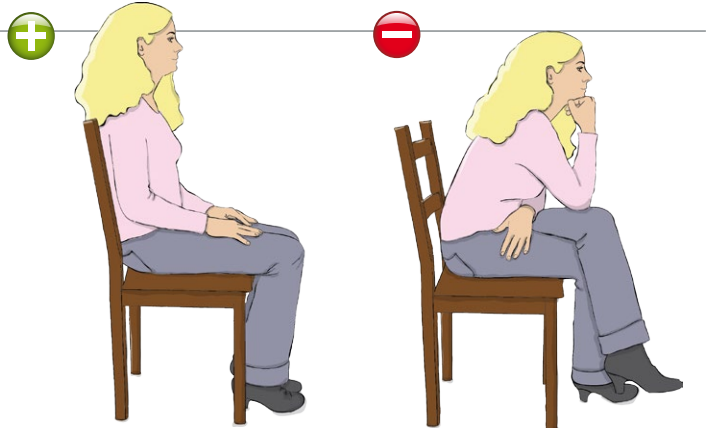
STAAN

- Verdeel, met het gezicht naar voren, het lichaamsgewicht over beide voeten, buig knieën licht
- Houd de rug recht met behoud van de natuurlijke curve van rug en hoofd



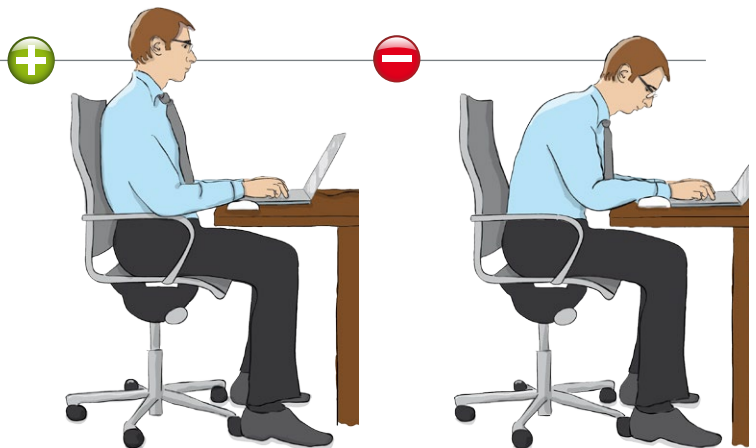
ZITTEN

- Houd beide voeten op de vloer en buig knieën in een hoek van ongeveer 90°
- Zit achterop de stoel met rug tegen de rugleuning. Zo wordt de onderrug ondersteund
- Probeer altijd de rug, zonder deze te buigen, zo recht mogelijk te houden. Vermijd ineenduiken



WERKEN

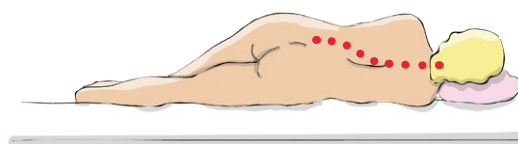
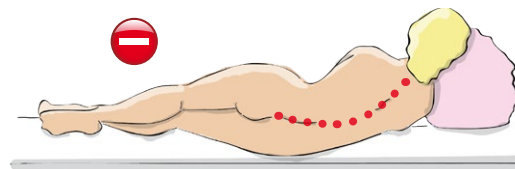
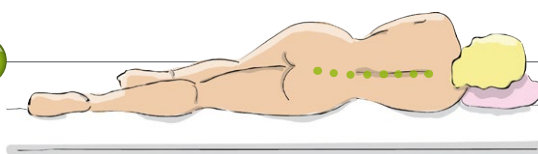
- Blijf als u staat of zit, bewust van de hoogte van de tafel en de afstand tussen u en de tafel. Zo voorkomt u dat u gebogen staat. Vraag uw arbo afdeling voor een beoordeling van uw werkplek



BETER SLAPEN, DRAGEN EN TILLEN

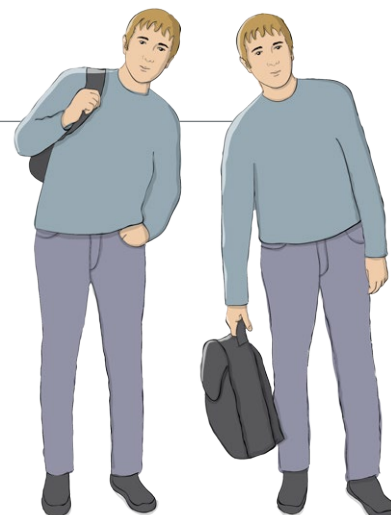
SLAPEN

- Een gemiddeld stevige matras is de beste keuze. Maar kies een matras die geschikt is voor u
- Een erg zachte matras betekent dat het lichaam er in wegzakt en dat de wervelkolom gekromd raakt. Een hele harde matras daarentegen volgt de natuurlijke curve van rug en hoofd niet
- Het kussen mag niet te hoog zijn zodat de nek niet gebogen is



DRAGEN

- Vermijd bij het dragen van zware spullen als tassen, rugzakken etc. dat het gewicht uitsluitend op één kant van het lichaam drukt. Verdeel het gewicht van de last over beide zijden van het lichaam om te voorkomen dat de rug kromt



TILLEN

- Bij het tillen van een last:
 1. Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar en sta zo dicht mogelijk bij de te tillen last
 2. Hurk en til de last met rechte rug op
 3. Eenmaal rechtop staand dient u de last zo dicht mogelijk bij uw lichaam te dragen. Draai uw rug niet terwijl u de last in uw armen heeft

