

ALGEMEEN

Er wordt in het algemeen veel handmatig getild. Tillen onder ongunstige condities kan leiden tot het ontstaan van (blijvende) rugklachten. Niet omdat onze rug zo breekbaar is, maar omdat we hem niet goed gebruiken. Wanneer je een last goed optilt, wordt je rug niet te zwaar belast.

RICHTLIJNEN

Belangrijk is niet de vraag hoeveel iemand kan tillen, maar hoeveel iemand zonder risico kan tillen.

- Buk en til niet als het niet nodig is. Dit lijkt uiteraard een open deur. Er wordt echter onnodig veel getild. Vaak zijn er andere oplossingen te bedenken (hulpmiddelen).
- Bekijk het voorwerp goed, schat in hoe zwaar het is en op welke wijze (i.v.m. afmetingen) het opgepakt moet worden.
- Houd de rug zo recht mogelijk, buig door de knieën en probeer zoveel mogelijk kracht uit de benen te halen. Zet de benen wat uit elkaar, gebruik een breed steunvlak.
- Ga recht voor het voorwerp staan, til nooit met gedraaide rug.
- Houd de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam, voorkom dat je ver moet reiken.
- Til met 2 handen en zorg voor een goede greep op het voorwerp. Let op knelpunten voor de vingers.
- Til nooit iets wat te zwaar is of te groot. Vraag hulp van collega's. Zorg voor duidelijke commando's bij het samen tillen.
- Luister goed naar je eigen lichaam. Je weet zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben. Pijn en vermoeidheid signalen zijn er niet voor niets.
- Verdeel je krachten over de dag. Een volledig uitgeputte spier heeft heel lang nodig voordat hij weer hersteld is
- Pas op met gladde vloeren en let op de dingen waar je over kunt struikelen. Zorg ook dat er voldoende ruimte is om te tillen.
- Gebruik je lichaamsgewicht bij het duwen en trekken.
- Breng afwisseling in je lichaamshouding.
- Til rustig en maak vloeiende bewegingen.
- Til indien nodig in etappes. Verbeter tussentijds de houding en de greep op het voorwerp.

