10-04-2020: Laat een ander het doen 😉

Vandaag een tip voor een **klusje in huis**: het tillen.

tip 1: laat een ander het doen;)

tip 2: als u “de Sjaak” bent die het moet doen:

* ga zo dicht mogelijk bij het voorwerp staan, met de voeten wat uit elkaar,1 voet aan de korte zijkant, de andere aan de lange. Dan staat u ook het meest stabiel
* als u dan uw knieën gaat buigen gaan uw knieën wijd en zitten ze niet in de weg bij het tillen
* blijf uw rug recht houden, want een kromme rug wordt veel meer belast
* de beweging komt uit uw benen: door uw knieën te buigen gaan uw billen omlaag en komen uw handen bij het voorwerp
* span uw buikspieren door uw navel in te trekken en pak het voorwerp zo dicht mogelijk bij uw buik op
* trek uw schouders naar achter en omlaag, uw armen blijven in dezelfde positie, het voorwerp blijft dicht bij uw buik
* kom omhoog door uw benen te strekken, uw buik blijft intussen aangespannen, trek ook de bekkenbodem- en bilspieren in en **houdt de rug recht!**
* een alternatief kan zijn om op 1 knie te landen: u kunt dan met uw handen makkelijker laag komen door die knie helemaal dubbel te vouwen; bij het omhoog komen duwt u uzelf eerst omhoog op die knie, vervolgens zet u uw andere voet wat verder naar voren en brengt u uw gewicht daarop omhoog; het best gaat dat als u het in een vloeiende beweging doet zoals u een stap zet
* Als het niet lukt om uw knie(ën) zo ver te buigen, buig dan meer uw heupen, maar NIET uw rug: dit doet u door uw billen naar achter te steken en uw schouders naar achter te trekken
* u kunt hierbij ook met uw onderarmen op uw bovenbenen steunen

tip 3: als het voorwerp zwaar is om het op deze manieren te tillen kunt u het beter met z’n tweeën doen

tip 4: boodschappen e.d. tillen:

* verdeel het gewicht tussen 2 tassen en zet er 1 aan elke kant (ook al is de tas niet vol), zo houdt u uzelf en uw rug beter in balans
* bij het pakken en optillen buigt u uw knieën en **houdt u** **uw rug recht!**

tip 5: al deze tips gelden OOK voor het NEERZETTEN!!!!

***We zijn benieuwd wat uw resultaten zijn van deze tip:***

***Als u ons een reactie stuurt (***[***afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl***](mailto:afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl)***) kunnen we uw tip misschien weer met anderen delen (geeft u het dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

Als u onze tips in ‘t vervolg via de mail wilt ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar [info@fysiotherapiemerelstraat.nl](mailto:info@fysiotherapiemerelstraat.nl) o.v.v.  “aanmelden DE AFHAAL-FYSIO”.

U mag deze blog doorsturen, maar wel graag in z’n geheel dus met vermelding van ons als bron.

Met vriendelijke groet,  
  
Monique van Giezen & Wendeline Bijleveld

De Afhaal-Fysio (onderdeel van Fysiotherapie Merelstraat)

Merelstraat 21

3514 CM Utrecht

030-2714500

[www.fysiotherapiemerelstraat.nl](http://www.fysiotherapiemerelstraat.nl/)



*Manuele therapie Mulligan  
Bindweefsel- en ketenmobilisaties en tapen  
Bekkentherapie  
(Werk)houdingstherapie  
Haptonomie*

*Craniotherapie*