17-04-2020: Wat een mop!

Vandaag tips over **schoonmaken: stofzuigen, dweilen**

Nu de meesten van ons thuis zijn komen te zitten en wellicht ook geen huishoudelijke hulp meer hebben, moeten we toch wat vaker zelf stofzuigen en dweilen. Vandaar meteen maar deze tips:

* zorg dat de stang van de stofzuiger en de stok van de ‘Swiffer’/ mop lang genoeg zijn om erbij rechtop te staan
* probeer er een soepele beweging van te maken
* tilt u de stofzuiger of emmer met sop op, zet ‘m dan *tussen uw benen* in i.p.v. naast u. Buig uw knieën en houd uw rug recht terwijl u ‘m optilt.
* **stofzuig** een gladde vloer liefst met 1 hand, houd de stofzuigerslang achter uw rug langs op de andere heup vast met uw andere hand. Geef de slang wel een beetje extra ruimte. Hierdoor kunt u niet te ver voor u uit zuigen, want dan komt de slang strak te staan. Dit zorgt ervoor dat u dus niet gebukt gaat stofzuigen. Om toch een groter oppervlak in 1 beweging te kunnen stofzuigen, kunt u met het andere been mee naar voren stappen en het gewicht verplaatsen.
* Als u vloerbedekking/ kleed of deurmat moet stofzuigen heeft u wél 2 handen nodig, omdat dit zwaarder is. Dan zuigt u náást u. Als u dan steeds mee opzij stapt (en weer terug), dan kunt u een groter oppervlak in 1 beweging stofzuigen, zonder dat u scheef hoeft te gaan staan. Zet kracht vanuit uw *benen*! Swing it out! 😉
* als u onder een tafel of stoel moet stofzuigen, buk dan náást die tafel/ stoel met een gestrekte rug naar voren, zo hoeft u alleen uw hoofd opzij te draaien om te kijken (i.p.v. hoofd in de nek) én de stang is weer vlak naast de rug i.p.v. dat u van u af aan het stofzuigen bent: beweeg eerst uw zitvlak vér naar achteren, uw romp in de liezen naar voren en buig tegelijk de knieën een beetje. U kunt ook nog met 1 hand op de tafel/ stoel steunen.
* Wilt u onder een lage kast of bed stofzuigen en moet daarvoor echt laag met de stang, ga dan op de knieën zitten, vouw uw romp voorover en zuig weer náást u. U hoeft dan alleen maar uw hoofd opzij te draaien om te kijken of u niet per ongeluk een voorwerp opzuigt én u zuigt weer dichtbij uw rug, wat weer minder belastend is.
* **dweilen** kunt u het best doen met een ‘Swiffer’ of een mop, zodat u niet hoeft te bukken
* dweil altijd dichtbij u, vlák voor uw voeten óf als u een ***heel vieze vloer*** dweilt waar u meer kracht bij moet zetten, (door uiteraard het sop wat geconcentreerder te maken) en door naast u te dweilen, zodat u tijdens het dweilen altijd rechtop kunt blijven staan. Als u teveel kracht moet zetten op een vuile plek, hurkt u dan diep door de knieën en poets het met de hand weg
* maak de dweilbeweging uit uw *benen* en een beetje uit uw armen: dit doet u door uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen
* zet er een gezellig muziekje bij op, dan wordt het meteen een gezelliger activiteit

Wij wensen u een swingend huishouden toe!

***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*