01-05-2020: To pull or not to pull, that's the question

De vraag van vandaag is: wat is beter: **duwen of trekken**?

1. Ga in elk geval nooit rukken aan een zwaar voorwerp: dit is enorm belastend voor uw rug!
2. Rollen is beter dan schuiven, dus probeer het voorwerp op een “hondje” te zetten, dit is een plank met wieltjes. Dit doet u het best door het voorwerp naar u toe te kantelen en iemand anders het hondje eronder te laten schuiven; daarna kiept u het voorwerp terug op het hondje. Als u niemand anders heeft, zet dan het “hondje” naast het voorwerp en schuif het er dan met uw voet onder.

1. Als u geen “hondje” kunt gebruiken, kunt u er misschien wel een gladde doek onder leggen (ook weer via kantelen) om minder weerstand te hebben bij het schuiven
2. Duwen is beter dan trekken, dus als u kunt kiezen, verplaats dan zware dingen duwend, in een grote stap staand met het achterste been ongeveer gestrekt, met een gestrekte rug, schouders laag en kracht zettend vanuit uw *achterste naar uw voorste been* en zo “loopt” u het voorwerp naar voren. Vergeet niet uw navel en bekkenbodem in te trekken hierbij!
3. Als u tóch moet trekken, bijv. om de boodschappen/ bagage diep uit uw achterbak halen, doe dat dan als volgt:

als het de kofferbakvan de auto betreft zijn er 2 mogelijkheden:

* ga dan met de *knieën een beetje wijd en gebogen tegen de bumper* van de auto staan (zorg dus dat u vanaf nu altijd een schone doek of kniematje achterin de auto hebt liggen om als ‘kussentje’ te gebruiken om de knieën te beschermen!). Vervolgens leunt u stevig tegen de bumper aan, bukt u met uw zitvlak naar achteren en de rug gestrekt naar voren. Hoe meer u tegen de bumper steunt, hoe dichter u al boven de kofferbak komt te hangen en dus dichterbij de spullen komt. Door u af te duwen met uw knieën en aan het voorwerp te *hangen*, waarbij u a.h.w. gaat zitten, schuift u het voorwerp dicht naar u toe. Vergeet hierbij niet uw bil-buik- en bekkenbodemspieren aan te spannen!
* Als het voorwerp **niet al te zwaar** is en u kunt het met 1 hand naar u toe schuiven, *steun dan met de andere hand* in de kofferbak zo dicht mogelijk bij het voorwerp, wat het minder zwaar voor de rug maakt.

1. Als het voorwerp **heel zwaar** is of u heeft geen steunpunt zoals bij de kofferbak, dan kunt u ook door te hangen aan het voorwerp dit met kleine trippelpasjes met u mee schuiven. Uw zitvlak blijft hierbij naar achter steken, waardoor uw rug recht blijft. Bil-, buik- en bekkenbodem weer aangespannen houden!

Wij hopen u hiermee een duwtje in de goede richting te hebben gegeven!

***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*