

# Rugsparend werken

## De basisprincipes van rugsparend werken.



### Zorg voor een goede startpositie

#### Neem een juiste houding (rugblokkade).

- Zet je voeten uiteen (brede basis).
- Verdeel je gewicht.
- Buig lichtjes de knieën.
- Behoud de natuurlijke kromming van de wervelkolom.
- Span je spieren op: buik, billen en bekkenbodemp.

### Zoek steunpunten

#### Zoals je knie, een tafel, het bed ...

- Draag stevige, veilige schoenen.
- Zet je voeten uiteen (brede basis).
- Zwaai je been naar achter (hefboom).
- Opgelet bij het hurken, zo belast je het kraakbeen van je knieën.

### Zoek steunpunten

#### Gebruik arm- en beenspieren. Vermijd het gebruik van rugspieren.

- Benut de kracht van sterke arm- en beenspieren.
- Zet alles op juiste hoogte. Belast niet overbodig.
- Gebruik je lichaamsgewicht. Duwen i.p.v. trekken.

### Hou 'draaglast' dichtbij je

- Hou de zorgbehoevende zo dicht mogelijk bij je lichaam.
- Dit lichamelijke contact biedt de zorgbehoevende vertrouwen en veiligheid.

### Vermijd rugrotatie

- Draaien met handen betekent ook draaien met voeten.
- Verplaats steeds je voeten. Schommel eventueel met de zorgbehoevende.
- Hou je zwaartepunt gecentreerd. Zorg dat je schouders boven je heupen blijven.

## Geef de zorgbehoevende een gebogen houding

### Zo verklein je de (draag)last.

- Leg de benen van de zorgbehoevende over elkaar.
- Breng zijn kin naar zijn borst.
- Kruis zijn armen over de buik.

## Gebruik je eigen lichaamsgewicht als tegengewicht

- Ga als het ware aan de zorgvrager hangen.
- Vermijd het trekken van lasten. Beter duwen.

## Lok medewerking uit

Zo vermijd je weerstand / tegenwerking.

- Praat met de zorgbehoevende.
- Informeer en interpreteer goed wat de zorgbehoevende nog kan.
- Streef een spontane beweging na.

## Blokkeer slappe gewrichten, fixeer een houding

- Let op letsels bij de zorgbehoevende.
- Zet je voeten tegen de voeten van de zorgbehoevende.
- Zet je knieën tegen de knieën van de zorgbehoevende.
- Ondersteun de elleboog van de zorgbehoevende bij het rechtekomen.
- Omklem met je handen het schouderblad.
- Zoek stevige 'houvastpunten' (niet aan kleding).

## Ken en respecteer zwakke plekken

Ga niet over je limiet.

- Voel je niet beschaamd.
- Zoek stevige grijppunten.
- Vermijd / wees voorzichtig met ringen, horloges.
- Let op letsels, zowel bij jezelf als bij de zorgbehoevende.

## Creëer werkruimte, vermijd overbodige manipulaties

- Bereid je traject voor.
- Beperk het lopen met de zorgbehoevende.
- Installeer een stoel in een hoek van 90° t.o.v. bed of stoel.
- Zet remmen vast.
- Voorzie rustpunten.

## Spreek goed af!

- Op welke tel nemen we actie: op '3', na '3'/op 'ja'?
- Wanneer je niet gelijktijdig werkt, komt alle belasting op één persoon.