



RUGSPAREND DOOR HET LEVEN

• • • • •



Herken
jij deze
houdingen?

Voorover-
buigen, we
doen het zeer
frequent, vaak
onbewust!

Maar het kan
ook anders!



- Respecteer de krommingen van je wervelkolom, je tussenwervelschijf zal dan gelijkmatig belast worden.
- Laat je benen werken: plooi ter hoogte van je bekken.
- Blijf niet te lang in dezelfde houding staan. Beweeg.



Fout

De rug is in gevaar bij ...

het hanteren van lasten ... indien

- het voorwerp zwaar of groot is
- het voorwerp van het lichaam verwijderd is
- het werk slecht georganiseerd is
- heffen boven schouderhoogte

houdingen en bewegingen ... zoals

- het vooroverbuigen
- draai- of torsiebewegingen
- dragen met één hand, overhellen naar één zijde



Goed

Spaar je rug op volgende manier

- Stapel op een correcte manier
- Plaats de last niet te hoog
- Stel je recht tegenover de last op
- Sta zo dicht mogelijk bij de last
- Neem het voorwerp stevig vast
- Draag aangepaste schoenen en kleding
- Gebruik hulpmiddelen

Til altijd met
gestrekte armen



NOG ENKELE TIPS

Gebruik steunpunten
bij het opnemen
van een last met
één hand



Pas je werkhoogte
aan. Gebruik een
voetensteun indien
mogelijk



BEWEGING IS ESSENTIEEL



Versterk
je spieren



Stretch
je spieren



Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghylllebert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N016 - 01/03/22

Heb je vragen over deze dienstverlening?

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

