

9 regels voor verstandig tillen

1 Buk en til niet onnodig, gebruik waar mogelijk hulpmiddelen.

- 0 - 20 kilo mag je alleen tillen
- 20 - 40 kilo met twee personen
- > 40 kilo met tilhulpmiddel bv. een tillift

Let op: Bij veelvuldig tillen gaat de tilnorm omlaag. (weegweken)

2 Verstandig tillen kost net zoveel tijd als onverstandig tillen.

Neem de tijd om verstandig te tillen! Snel tillen is vaak een stuk onveiliger voor zowel het kind als voor jezelf. Tillen met een tilhulpmiddel kost in het begin iets meer tijd, maar wanneer je het vaker doet gaat het steeds sneller. Iets aanleren gaat sneller dan iets afleren.

3 Maak van tevoren een plan: hoe zwaar, waarheen, geen obstakels?

Bedenk van te voren hoe je het tillen aan gaat pakken zodat je rekening kunt houden met eventuele moeilijkheden. Bv. eerst alles klaarleggen en dan pas het kind in de tillift en verplaatsen. Hierdoor hoeft het kind ook niet onnodig lang in de tillift te blijven. Let op: een rolstoel verschuift vaak, ook wanneer hij op de rem staat.

Beperk de tilafstand. Kijk of er niets in de weg staat. Let op schoeisel bij gladde ondergronden. Klap evt. beensteunen weg of de beugels naast het toilet. Neem de ruimte om te tillen.

Weet hoeveel een kind weegt (weegweken). Vergeet niet dat slappe kinderen zwaarder aan kunnen voelen en andere kinderen door actief mee te werken juist de last kunnen verlichten. Wanneer kinderen een stafunctie hebben moet je hier gebruik van maken. Maak gebruik van de mogelijkheden die een kind heeft, dit kan geoefend/ besproken worden in overleg met de fysio of ergo van het kind.

4 Til gelijkmatig en niet teveel ineens (1,2,3-regel)

Een kind kan beter meewerken wanneer het van te voren instructies krijgt over hoe en wanneer het moet meewerken: bv samen aftellen. Navelintrekoefening.

5 Sta steeds recht voor de last; til niet met gedraaide rug.

Verplaats je voeten als je moet draaien i.p.v. te draaien in je rug of in je armen.

6 Til zo dicht voor je romp (voorkom dat je moet reiken, til symmetrisch; til niet hoger dan schouderhoogte, Buig door de knieën)

Gebied tussen je schouders, halverwege bovenbenen, breedte van je lichaam en lengte onderarm is je tilbereik.

Ga bij het tillen vanuit de rolstoel zo dicht mogelijk bij de rolstoel staan, zak door je benen en pak het kind tegen je lichaam vast. Wanneer een rolstoel of bed in hoogte instelbaar is, zorg dan dat beide op heuphoogte komen. Als je de last tegen je lichaam houdt, is het tillen lichter.

Gebruik vooral je buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last. Als je langzaam beweegt, kun je sneller anticiperen op eventuele problemen. Sta stevig, gebruik een breed steunvlak voor je voeten, zodat je je gewicht kunt verplaatsen. Adem door tijdens het tillen (inhouden verhoogt de druk op de tussenwervelschijven).

7 Vergroot je steunvlak en zorg dat je stevig staat

Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans, Doe dit voordat je met tillen begint. Als je dit niet doet, til je te ver van je lichaam en te veel vanuit je rug. Til niet als je het niet aandurft. Schakel dan hulp in.

8 Zorg voor een goede conditie, ook van van je been- buik- en rugspieren

Tillen met een gebogen rug vóelt lichter maar is het niet. Mensen met een slechte conditie kiezen daarom vaak sneller voor tillen met gebogen romp, ook als het beter is om vanuit de knieën te tillen. Kortom: als je gezond wilt tillen, heb je een extra reden om je lichaam goed in conditie te houden.

Behalve een goede conditie heb je ook spierkracht nodig. Bij veel tiltechnieken gebruik je je beenspieren. Die moeten natuurlijk wél voldoende sterk zijn. Daarnaast spelen ook de buik- en rugspieren een belangrijke rol. Die zorgen ervoor dat je je romp kunt bewegen. Daarnaast vormen ze een natuurlijk korset voor de wervelkolom. Ook die spieren kun je door oefeningen en training sterk maken en houden.

9 Luister naar je lichaam: neem signalen serieus.

Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben. (zie laatste blad, uitsluitend)

De Rijregels

10 Maak gebruik van je lichaamsgewicht. Ga naar voren hangen als je duwt en naar achteren als je trekt.

11 Duw en draai nooit tegelijk; doe of het een of het ander.

12 Als je draait loop dan zelf om het object heen en neem het in die beweging met je mee. Het object zal dan soepel om zijn as draaien. Laat het object nooit om jou heen draaien: je verwringt dan je rug. Probeer het maar eens met een vol winkelkarretje.

13 Plaats één van je voeten op het onderstel. Dat helpt bij het duwen. Bij een tillift is dat goed mogelijk. Als de wieltjes nog niet in de juiste richting staan, kun je ze op deze manier in de juiste rijrichting krijgen, zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.

14 Beweeg gelijkmatig en rustig. Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam en in het geval van het manoeuvreren met een rolstoel of tillift, onplezierig voor het kind. Gebruik de 3-seconden-regel: neem altijd drie tellen de tijd om een kar rustig in beweging te krijgen. Dat is veel beter voor je lichaam.

15 “Keep ‘m Rolling”: vermijd veelvuldig stoppen en starten wanneer langere afstanden gereden moeten worden.

Richtlijnen fysieke belasting

- **Duwen/trekken:** met een hand maximaal 15 kg
met twee handen maximaal 25 kg
trekken vanuit vingergrip 5 kg
- **Statische belasting** niet langer dan 1 minuut werken met een gedraaide of meer dan 30 graden voorover of zijwaarts gebogen romp.
- **Manoeuvreren** niet meer dan 20 kg bij het in beweging zetten van iets

Bovendien:

Tillen/dragen: niet meer dan 12x/dag tillen; niet meer dan 12 kg. Niet meer dan 15 kg op heuphoogte dragen.

Duwen/trekken: niet meer dan 15 kg in een gunstige en 5 kg in een ongunstige houding en/of wanneer de kracht vanuit de vingers moet komen.

Statische belasting:

- Een totale duur van 4 uur is het aanbevolen maximum voor activiteiten waarbij veel statische belastende houdingen voorkomen.
- Niet meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.
- Niet langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, met een totaalmaximum van minder dan 5 a 6 uur per dag.
- Niet langer dan 30 sec aaneengesloten en 15 minuten totaal per dienst hurken of knielen.
- Werkzaamheden onder heuphoogte worden voorkomen.
- Werkzaamheden boven schouderhoogte worden voorkomen.