

Tiltechnieken

Hoe kun je rugpijn voorkomen?

Kinderen, speelgoed, luiers. In een kinderdagverblijf wordt heel veel getild. Waarom hebben de verzorgsters geen last van hun rug?

Hoe weet je nou hoe je moet tillen? Als je in een kinderopvang werkt, dan is het heel belangrijk, dat je een cursus doet. Daardoor leer je hoe je moet tillen. Heel vaak doe je het vanuit jezelf verkeerd en op die cursus leer je hoe het moet. Wat je kunt doen is in ieder geval eerst goed door je knieën gaan, dat scheelt al een stuk. En als een kind dan wat groter is dan Joeri, eerst op je knie, dan heb je eigenlijk een soort tussenstapje gemaakt, en dan kun je hem zo optillen. En dan zit hij lekker bij je.

Maar als je verkeerd tilt, dan krijg je echt klachten in je rug. En in je rug zitten ook allemaal wervels en tussen die wervels zitten schijfjes die nét iets zachter zijn. Een soort van schokbrekers. Maar ze zorgen er ook voor, dat die wervels een beetje kunnen bewegen.

Ik heb hier een losse ruggengraat. Je ziet de wervels en de zachte schijfjes die ertussen zitten. Dan kun je je voorstellen als ik hier iets mee ga tillen, maar dan wel aan één kant hè, dus dan leun ik naar links en je ziet, dat die wervels mee gaan leunen waardoor die zachte schijfjes ertussen maar aan één kant platgedrukt worden. En de zenuwen die hier lopen raken helemaal bekneld. Nou, als je dit elke dag doet, dan heb je een groot probleem! Dus is het de bedoeling, dat je bij het tillen je rug recht houdt.

Tillen is vooral een inspanning voor je spieren. Een warming-up is dan ook heel belangrijk. Warme spieren werken beter en geven minder snel blessures. Om je rug zo min mogelijk te belasten, zijn er de tiltechnieken. Draag een zware last zo dicht mogelijk tegen je lichaam. Als je het te ver voor je houdt, worden je spieren overbelast. Verdeel het gewicht, dan worden de kraakbeenschijven gelijkmatig ingedrukt. Zo voorkom je, dat de schijven en zenuwen bekneld raken. En las vooral af en toe ook een pauze in!