



Werkhoudingen - Basiswerkzaamheden in de tuin

Werkhouding Kruien

Wanneer we vanuit de gebogen rug de kruitwagen optillen, bestaat de kans dat men met een gebogen houding kruit: de schouders staan naar voren en de schouderspieren trekken de nek naar voren. De nekspieren moeten dit opvangen. Het nek-schoudergebied wordt hiermee overbelast en loopt risico op spannings- en pijnklachten.



Foto: TOM

Geadviseerd wordt om de kruitwagen vanuit de benen te tillen, dit ontlast de onderrug. Til en kruit met de schouders naar achteren en het hoofd rechtop, dit ontlast nek-schouderregio en –nogmaals- de rug! Kijk verder tijdens de tilhandeling en het kruien niet in de kruitwagen!

Beperk het gewicht in de kruitwagen, houd het gewicht zoveel mogelijk boven het wiel.

Rijden over een zachte ondergrond geeft veel weerstand, gebruik liever rijplaten of -planken.

Werkhouding Schoffelen



Foto: TOM

Een goede werkhouding is rechtop en de onderarm en schopstiel in één lijn. Kies om deze houding te bereiken een steel met hilt, de juiste steellengte en de juiste (blad)hoek om te werken. Houd de schoudergordel ontspannen (de bovenarm met hilt dicht bij het lichaam), wissel werkwijzen af: vooruit en zijwaarts, links en rechts en/of beweeg de schop door het lichaam (sgewicht) te verplaatsen.

Reik niet te ver, maar stap met werk mee.

Wanneer schoppen kracht kost, lever dan bij voorkeur kracht/beweging vanuit lichaamsverplaatsing in plaats vanuit de bovenste arm.

Houd het materiaal in een goede en scherpe staat en pas de vorm van het blad aan afhankelijk van de grondsoort. Dit voorkomt stoten, terugslag op het lichaam. ([arbocatalogus Schoffelen](#)) Ook een kromme steel kan helpen rechter op te werken en stoten op te vangen. Zie ook [Ontwikkelingen in het schoppen](#)

Werkhouding Vegen en harken

Vegen en harken komen eveneens overal in het werk voor en zijn afhankelijk van de werkwijze een inspanning voor de rug. De toevallige steellengte of een gewoonte zijn vaak de oorzaak van vegen met een gebogen rug.

Werk met een rechte rug, reik niet te ver naar voren. Blijf binnen bereik 'van een rechte rug'.

Wanneer vegen of harken kracht kost, lever dan bij voorkeur kracht/beweging, vanuit lichaamsverplaatsing in plaats vanuit de bovenste arm. Ook hier kan een handvat/ hilt de werkhouding ondersteunen.

Wanneer vegen, harken zwaar is, duw dan bij voorkeur. Wees bij nat weer en grote veegvlakken alert op het inzetten van een veegmachine.

Ook kunnen een toevallige steellengte of een gewoonte oorzaak zijn van het vegen met een geheven schouder.



Foto: Grijp niet te hoog aan en houd enige afstand tot jezelf

Werkhouding Graven, spitten en scheppen:

Graven/ spitten: Pas de steellengte van de spade aan op uw lichaamslengte. Werk alleen met de spade/steekbats die u gekozen heeft vanwege de goede steellengte. Bij een te korte steellengte wordt de rug teveel gebogen. Bij een te lange steellengte kan het lichaam niet als een blok achter de spa gezet worden en wordt de kracht gezet via de schoudergordel en de – eveneens over de steel- gebogen rug. Het handvat van de steel moet in de steekhouding tegen de bekkenkam komen. Zet kracht op de spa via de voet, door het lichaamsgewicht achter de steel te zetten. Op een spa schept men in de klei al gauw 8-11 kg. Zorg tevens dat de grond goed los is, steek liever een keer meer.



Tekening: Spade te lang! Gebruik een spa met een goede lengte

Scheppen: Houd bij scheppen op het moment van tillen één hand onderaan de steel (= dicht bij het blad). De hand beweegt bij het opscheppen weer terug omhoog en bij het tillen weer naar beneden. Wanneer de hand bij het tilmoment naar onder aan de steel beweegt, wordt gestimuleerd dat men met rechte rug, vanuit de benen tilt en bovendien met de bovenarmen dicht bij het lichaam. Het maakt de lastarm, de hefboom, van de kracht gunstiger. Til het blad zeker **niet**: ver van je af, met een kromme rug (of kromme, gebogen rug) en rechte benen. Een gewicht van 10 kg op het blad is al gauw voor de rugspieren een veelvoud!

Werkhouding Laag werk en bukken

Bukken

- met een rechte rug en maak de buiging in de heupen; met mogelijkheid tot afsteunen



- of door één been naar achteren te plaatsen (staan) of te strekken (korte bukbeweging). Het gestrekte achterste been helpt om de onderrug recht te houden/ in deze houding kan men ook vaak afsteunen op de voorste knie

rug rechthouden door



Foto's: Been naar achteren plaatsen/ strekken

- half geknield. Voorkom tweezijdig knielen waar het kan en pas halfgeknield werken in die situaties toe. Wissel links en rechts.



Draag kniebescherming. Bij veel lopen en bukken, kan kniebescherming in de werkbreek een uitkomst zijn. Verder kan de soort kniebescherming het mogelijk maken om meer of minder te zitten in de geknield houding. Meer zitten geeft tussendoor ontlasting van de rug.



Foto: Kniebescherming met groter draagvlak

Beperk duur door regelmatig (en **tijdig**) af te wisselen! Dit kan taakrotatie zijn met uw collega of houdingsvariatie door zelf een klus in verschillende houdingen uit te voeren. Indien eenzijdig werk zich niet laat afwisselen voorkom dan duurbelasting door kleine minipauzes

Werkhouding Tillen

Zie arbocatalogus; [Wat je moet weten over tillen.](#)