



## Wat je moet weten over tillen

Hoe zwaar het tillen van een gewicht voor het lichaam is, hangt natuurlijk af van het gewicht van de last, maar ook van andere factoren, zoals:

- Hoe goed is de last vast te houden?
- Moet er ver bereikt worden om de last te pakken?
- Kan er met 2 handen worden getild en gedragen?
- Moet er vanaf de grond getild worden?

Al deze factoren e.a. maken tillen extra belastend. De norm van 23 kg is een uitgangspunt onder ideale omstandigheden (Zie bijlage 2 over de rekenwijze bij tillen).

Is er sprake van minder ideale omstandigheden, kijk dan of de lasten, die getild moeten worden, aangepast kunnen worden (bijv. hout meteen in kleinere stukken zagen). Gebruik bovendien die hulpmiddelen, bijv. waardoor er minder bereikt hoeft te worden.

Raadpleeg op de Stigas website de rubriek [arbeidsvriendelijke producten](#).

### Algemene tilprincipes voor als je alleen tilt:

- Bereid je goed voor;
  - Schat het gewicht in.
  - Kijk hoe je de last het beste kan oppakken zodat het gewicht gelijkmatig verdeeld is en goed vast te pakken is.
  - Maak ruimte als er te weinig ruimte is om goed te tillen.
  - Vraag hulp als de last te zwaar is voor één persoon.
- Ga in een stabiele, ruime voetenstand staan. Wanneer je stabiel staat kun je meer kracht ontwikkelen.
- Houd de last dichtbij het lichaam. De ruime voetenstand geeft de gelegenheid het gewicht of het zwaarste deel van de last tussen de benen, dichtbij het lichaam te tillen.
- Bij lasten met lengte, til eerst aan het uiteinde en loop dan op (om te voorkomen dat je in één keer in gebukte houding een zware last van de grond moet tillen).



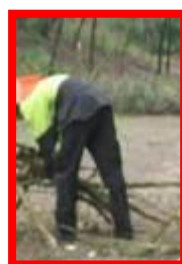
GOED: eerst één zijde tillen



FOUT: in één keer gebukt tillen



GOED: rug recht



FOUT: gebogen

- Til lasten die laag staan met de spierkracht in de benen. Til niet met de rug en houd bij het tillen de rug zo recht mogelijk.
- De tilbeweging is als volgt:
- Ga recht voor de last staan, zet de voeten een stukje uit elkaar (eentje iets verder naar voren dan de andere), buig de knieën, pak de last en gebruik de bovenbeenspieren om overeind te komen door bovenbenen en heup te strekken.



- Voorkom draaiing in de rug bij het wegzetten van het gewicht.
- Verplaats de voeten zodat je de last recht voor je weg kan zetten.