

7. HOUDING & BEWEGING

Sms'en, een potlood oprapen, iets uit de koelkast nemen, een doos verplaatsen ... zelfs van in een verkeerde houding je tanden te poetsen kan je MSA oplopen. De Flexaminator blokkeerde ooit zijn rug toen hij zijn veters wilde strikken.

Niet erg praktisch voor een held. Ook al is hij niet de meest lenige of elegante man, hij weet nu wel hoe het op de juiste manier kan.

Watch & learn!

DE FLEXAMINATOR



TIJDSDUUR

20 minuten

ZELF TE VOORZIEN

- Werkblad: 'Houding & beweging'.
- Uit te knippen: 'Foto's verkeerde houdingen'.

VOORBEREIDING

- Print voor elk team het werkblad 'Houding & beweging' en 1 keer 'Foto's verkeerde houdingen'. Knip de foto's uit.
- Leg het werkblad 'Houding en beweging' omgekeerd op elke teamtafel, zodat alle teams samen kunnen starten.

OPDRACHT - DEEL 1

Geef de spelers enkele minuten om op de foto's met houdingen en bewegingen aan te duiden of ze juist of fout zijn.

OPLOSSING - DEEL 1

HOUDING & BEWEGING	JUIST OF FOUT
Opstaan uit bed	Juist
Veters strikken	Fout
Tanden poetsen	Juist
Iets uit de koelkast nemen.	Fout
Een pen (licht voorwerp) oprapen	Fout

HOUDING & BEWEGING	JUIST OF FOUT
Zitten in de klas	Fout
Een zwaar voorwerp tillen	Juist
De tablet gebruiken	Juist
Sms'en (met 1 duim)	Fout

Elk correct antwoord is 1 punt waard. Het team dat het beste scoort, krijgt een 'extra leven' voor het spel in deel 2.

NABESPREKING - DEEL 1

Overloop de foto's met de juiste en foute houdingen en bewegingen en zeg waarom de houding juist of fout is.

JUIST	ACHTERGRONDINFO
Opstaan uit bed	Door de stapsgewijze beweging blijft de druk op je wervelkolom klein.
Tanden poetsen	Door te steunen op de wastafel en door de natuurlijke kromming van de rug te behouden, wordt de rug beschermd.
Een zwaar voorwerp tillen	Door de last te omkaderen en door de knieën te gaan zorg je ervoor dat de druk op je wervelkolom niet te groot wordt. Je beenspieren tillen het gewicht.
De tablet gebruiken met tablethouder	Door gebruik te maken van een tablethouder wordt de nek niet te veel naar voren gebogen. Als de tablet plat op tafel ligt, buig je je nek veel verder naar voren. Dit kan leiden tot nek- en schouderklachten.

FOUT	ACHTERGRONDINFO
Veters strikken	Bij het vooroverbuigen ontstaat er grote druk op de wervelkolom.
Iets uit de koelkast nemen	Bij het vooroverbuigen ontstaat er grote druk op de wervelkolom.
Een pen oprapen	Bij het vooroverbuigen ontstaat er grote druk op de wervelkolom.
Zitten in de klas	De gebogen en gedraaide beweging zorgt voor meer druk op de wervelkolom dan bij een rechte houding.
Sms'en	Altijd met de gsm in dezelfde hand en met dezelfde duim sms'en is belastend. Het is beter om af te wisselen: gsm in één hand en met de vingers van de andere hand sms'en.



Zoek samen met de spelers een betere manier om de 5 foute bewegingen op een juiste manier uit te voeren. Onderstaande bewegingen zijn goede alternatieven voor de foute bewegingen.



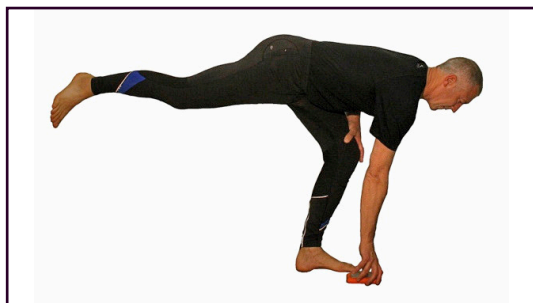
Veters strikken zonder voorover te buigen



Iets uit de koelkast nemen: steunname op de knie



Zitten in de klas met rechte rug en voeten gesteund



Pen oprapen: zwaaibeweging, zo blijft de rug recht



Sms'en: met 2 vingers, zonder duimen te gebruiken

OPDRACHT - DEEL 2

Alle spelers staan recht naast een stoel, met voldoende ruimte rondom hen. Oefen samen de juiste bewegingen van hierboven in.

Start na het inoefenen met het spel. Toon de foto's van foute houdingen en bewegingen in willekeurige volgorde, redelijk snel na elkaar. Bij elke foute foto maken de spelers zo snel mogelijk de juiste beweging.

De speler die niet de juiste beweging maakt, of de speler die als laatste reageert (wanneer iedereen de juiste beweging maakt), valt af. De speler die afvalt, mag mee jureren over de andere spelers.

Het team van de speler die als laatste overblijft, wint.



Het team met het 'extra leven' heeft een joker, dus de eerste speler die van dat team afvalt, mag voorlopig blijven meedoen.

PUNTENVERDELING

Het team dat als laatste overblijft, krijgt 5 punten op de fleximeter. Het team dat als voorlaatste overblijft, krijgt 4 punten. Het 3^e team krijgt 3 punten, het team dat als 2^e afviel 2. Het team dat als 1^{ste} afviel krijgt 1 punt op de fleximeter.

ACHTERGRONDINFO

• Denk na alvorens te handelen

Vooraleer een taak wordt aangevat, is het belangrijk om een goede inschatting te maken en eventueel de situatie aan te passen. Vaak kan je op een eenvoudige manier de rug beschermen. Plaats bijvoorbeeld een emmer op een verhoog in plaats van op de grond, zo vermijd je het vooroverbuigen. De oplossingen zijn hier niet altijd voor de hand liggend. Als het niet mogelijk is om de situatie aan te passen, is het belangrijk om de werkhoudingen en bewegingen aan te passen. Het grootste risico bij het tillen van lasten ontstaat door de druk die wordt uitgeoefend op de tussenwervelschijven onderaan de wervelkolom. Het aannemen van een correcte werkhouding is dan ook kiezen voor een houding waarbij die druk zoveel mogelijk wordt beperkt.

• De natuurlijke kromming van de wervelkolom behouden

Het behouden van de natuurlijke kromming van de wervelkolom en meer in het bijzonder van de lumbale kromming (lordose), laat toe dat de uitgeoefende drukkrachten evenredig worden verdeeld over alle gewrichtsstructuren van de wervelkolom. Hierdoor wordt vermeden dat de voorkanten van de tussenwervelschijven samendrukken en dat de achterste ligamenten uitrekken. Om de natuurlijke kromming te behouden, moeten de paravertebrale spieren samentrekken om de neiging tot het afvlakken van de lordose door het kantelen van de heupen tegen te gaan.

Voor meer info zie: www.preventievanmsa.be