



9. WERKORGANISATIE UIT TE KNIPPEN TIPS

TAAKROTATIE

Als je verschillende taken afwisselend kan uitvoeren, beperkt dit het schadelijke effect van herhaalde belasting op dezelfde gewrichten. Let wel op dat bij de andere taak de beweging niet dezelfde is.

VARIATIE VAN TAKEN

Door een meer afwisselende werkinhoud worden stereotiepe handelingen vermeden en dit zorgt voor een grotere afwisseling aan houdingen/bewegingen.

PLANNING TAKEN

Het ritme mag niet worden bepaald door bijvoorbeeld een machine. Zelfcontrole geeft een gevoel van controle en heeft een positieve impact op zowel het musculoskeletale stelsel als op de mentale en psychosociale belasting.

VARIATIE IN HOUDING

Afgewisselde bewegingen en houdingen zorgen voor een goede overdracht van voedingsstoffen naar de gewrichten, de spieren en ook de tussenwervelschijven. Het is belangrijk om altijd verschillende spiergroepen te belasten in plaats van dezelfde spiergroepen.

ZITPATTERN DOORBREKEN

Wanneer je veel zit, is het extra belangrijk om voldoende fysieke beweging te hebben. Regelmatig even rechtstaan om het zitpatroon te doorbreken is zeker een goed idee!

AFWISSELEN TUSSEN ZWARE EN LICHTER TAKEN

Taken die zwaar zijn voor de rug onderbreken door lichtere taken laat de spieren toe om even uit te rusten.

GEBRUIK HULPMIDDELEN

Het gebruik van hulpmiddelen kan bijdragen tot een vermindering van de fysieke belasting.

MICROPAUZES

Om de fysieke en mentale druk te verlichten is het nuttiger om meerdere korte pauzes in te lassen, in plaats van 1 lange pauze.

STRETCHEN

Fysieke capaciteiten verbeteren door een algemene lichaamsstraining aan te bieden.

AANGEPASTE KLEDIJ

Bepaalde kledingstukken kunnen personen hinderen bij het aannemen van rugbeschermende houdingen. Bijvoorbeeld: schorten uit 1 stuk, een rok of hoge hakken.

VORMING

Het is belangrijk om de meest geschikte technieken en methodes grondig aan te leren.