

De dag van jouw rug

Waar moet je op letten en hoe voorkom je klachten?



Ochtend



Let op: in de ochtend

Belasting van je rug begint al in de ochtend. Sterker nog: na een nacht liggen ontstaat er meer ruimte tussen de ruggenwervels en is je rug extra kwetsbaar! Opstaan, aankleden, tanden poetsen - het lijken simpele handelingen, maar je kunt je rug al snel overbelasten!

Ochtend-tips

- Houd je rug recht;
- Let extra op de kleine bewegingen;



Werktijd



Let op: op je werk

Werken in de installatietechniek kan belastend zijn voor jouw rug. Tillen, sjouwen, bukken, draaien - een verkeerde beweging en je gaat het al gauw voelen.

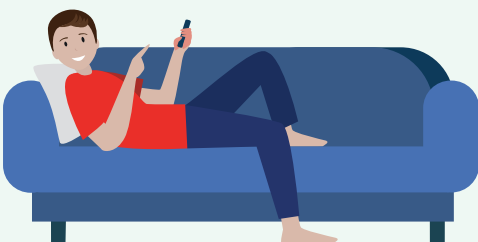
Wist je dat kantoorwerk net zo belastend kan zijn? Na een half uur zitten heb je al een belasting van 300 kg op de onderrug.

Werktijd-tips

- Fysiek werk: probeer zo dicht mogelijk bij het werk te komen, maak een goede spreidstand en houd de rug zo recht mogelijk;
- Kantoorwerk: stel een gezonde werkplek in en sta regelmatig



Avond



Let op: in de avond

In je vrije tijd ontspan je mentaal, maar het werk van jouw rug gaat door. Vooral als je moe bent is het verleidelijk om je rug te verwaarlozen door geen actieve, rechte houding meer aan te nemen.

Avond-tips

- Gebruik je vrije tijd voor ontspannen beweging, zoals sporten en wandelen;

Kijk voor meer informatie en tips op
www.jouwdagunica.nl