

1. **TOEPASSINGSGEBIED**

SAS, Eindinspectie

2. **ONVEILIG LICHAAMSGEBRUIK**



Overmatig bol ruggebruik tijdens het tillen van kisten voor de eindinspectie kan rugklachten tot gevolg hebben. Bol ruggebruik is niet direct slecht. Maar te zwaar, te vaak en/of te lang bol ruggebruik kan de klachten veroorzaken.

3. **Waarom is dit onveilig? Gevaar en voortekenen**



Bij onveilig ruggebruik wordt de spanning op de achterste banden van de tussenwervelschijf te groot, waardoor de banden beschadigd kunnen raken en klachten kunnen veroorzaken.

Signalen bij voorbodes van rugklachten:

- moeilijkheden met bukken, tillen en/of zitten
- stijfheid bij opstaan uit bed
- moeite met opstaan uit stoel
- zitten vervelend, lopen en staan plezieriger
- 's ochtends moeite met bijv. sokken aantrekken

4. **VEILIG LICHAAMSGEBRUIK**



Met de GewichtHefferstechnieken zet je de onderrug op slot. De onderrug blijft in de natuurlijke holle stand gehandhaafd, waardoor er minder spanning op de achterste banden van de tussenwervelschijf komt. Zo wordt de rug veilig gebruikt. In de afbeelding wordt GewichtHeffersTechniek I toegepast.

5. **Wat te doen bij klachten / vragen**



Contact opnemen met STEP Nederland.
Telefoonnummer: 074-2502828
Website: www.step.nl

Datum:

Handtekening: