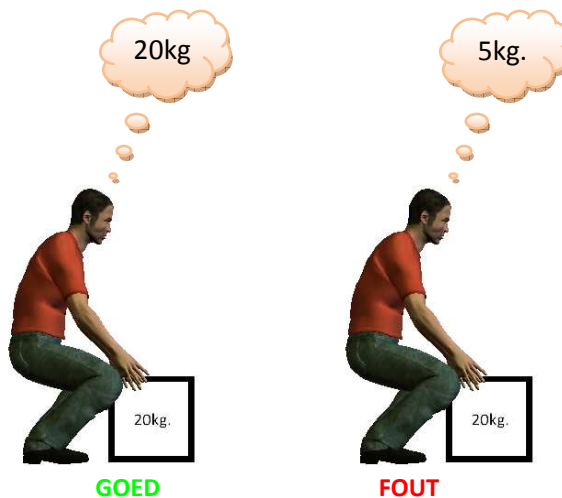
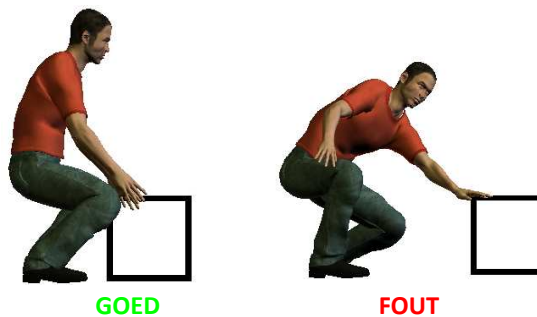


Spelregels van het tillen

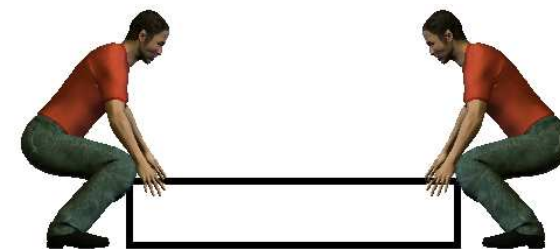
- Schat het gewicht van de last van tevoren goed in en zorg dat u de ruimte heeft om te tillen.
- Sta steeds recht voor de last, til nooit met gedraaide rug. Verplaats uw voeten als u moet draaien.
- Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans alvorens met het echte tillen te beginnen.
- Houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Til zoveel mogelijk met 2 handen en voorkom dat u moet reiken.
- Til langzaam en vloeiend.
- Wissel tiltaken zoveel mogelijk af met andere taken.
- Vraag uw collega om hulp bij zware en grote voorwerpen.
- Buk en til niet onnodig, gebruik waar mogelijk hulpmiddelen.
- Luister naar uw lichaam: neem signalen serieus. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. U voelt zelf het beste wat uw rug wel en niet kan hebben



Schat het gewicht van de last van tevoren goed in.



Sta recht voor de last, til nooit met gedraaide rug en voorkom dat u moet reiken.



Vraag uw collega om hulp bij zware en grote voorwerpen.



Tillen



FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6429572

FysioMaatwerk Gilze

Tel: 0161-453590

FysioMaatwerk Heeswijk Dinther

Tel: 0413-291431

FysioMaatwerk Schijndel

Tel: 073-5475454

FysioMaatwerk Tilburg

Tel: 013-4683910

FysioMaatwerk Uden

Tel: 0413-263002

FysioMaatwerk Veghel

Tel: 0413-365767

FysioMaatwerk Zeeland

Tel: 0486-452684