

Drukken



Soms moet je druk uit oefenen om een handeling te verrichten. Het drukken komt bijvoorbeeld voor bij het werken met een seal-apparaat, het inpakken van OK sets, het bedienen van knoppen of bij schoonmaakwerk zoals boenen, schrobben en borstelen.

De **Praktijkrichtlijn** voor drukken is: niet meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand

Het is niet altijd nodig hard te drukken. Bij schoonmaakwerk kan het een oplossing zijn het schoonmaakmiddel eerst goed te laten inweken. Zorg ook voor goed schoonmaakmiddel, je hoeft dan minder zwaar en lang te boenen. Denk bijvoorbeeld aan microvezeldoekjes, aan sealapparaten die minder kracht vergen of automatisch inpakmateriaal. Het komt ook wel eens voor dat je erg hard moet drukken op drukknoppen die een apparaat in werking zetten. Check de afstelling of kies voor een ander systeem (bijvoorbeeld een drukplaat op luchtdruk die je alleen hoeft aan te raken).

Tip Een stofzuiger zuigt niet beter als je hard drukt

Veel mensen zetten tijdens het stofzuigen kracht en staan voorgebogen. Dit is helemaal niet nodig: de stofzuiger doet zijn werk niet beter als je er hard op drukt. Veel stofzuigers hebben ook nog eens wielen onder de zuigmond zitten. Als je dan kracht zet, druk je alleen de wielen harder in de vloerbedekking. Laat het apparaat het werk doen, en houd je polsen in een losse, neutrale stand'.



Tip Houd je rug recht

Net zoals bijvoorbeeld bij tillen en draaien is het verstandig werk waarbij je moet drukken zo dicht mogelijk bij je te houden. Dan kost het zo min mogelijk kracht en is de kans op overbelasting het kleinst. Span daarbij ook je buikspieren aan. Dat zijn dezelfde spieren die je aanspant als je je gulp dichttrist. Probeer het maar eens.



Tip Bouw de kracht rustig op

Je pezen, spieren, banden, aanhechtingen etc. zijn extra kwetsbaar als je in één keer keihard gaat drukken. Bouw de kracht rustig en gelijkmatig op, zet niet opeens heel veel kracht.

