

# Hurken en knielen



Bij werkzaamheden die laag bij de grond moeten worden gedaan, zie je mensen vaak hurken of op hun knieën zitten. Denk daarbij aan het verrichten van technische reparaties, stoffen, soppen of stofzuigen in de kleine hoekjes. Even knielen of hurken is geen probleem. Pas als je het langer doet kunnen er klachten ontstaan. Denk aan knieklachten of spataderen.

De **Praktijkrichtlijn** voor hurken en knielen is: niet langer dan in totaal 15 minuten per dienst hurken of knielen.

De oplossing is vaak het verlengen van je armen. Gebruik bijvoorbeeld een plumeau, of schoonmaakmateriaal met instelbare stelen. Je kunt ook precies andersom denken. Als je bijvoorbeeld een reparatie aan een rolstoel of bed moet doen, kun je de rolstoel of het bed omhoog brengen. Daar bestaan speciale hefplateaus voor. Soms kan het handig zijn je werk naar je toe te trekken met een haak. En denk ook aan het voorkomen van dit soort laag-bij-de-grond werk. Bij schoonmaken kun je denken aan hangende toiletputten, 'ronde' tegels in de hoeken of een sanitaire plint. Zorg ervoor dat je makkelijk onder de kasten kunt komen, zodat het vuil zich niet 'in de luwte' verzamelt. Plaats in een magazijn het onderste schap op 40 centimeter zodat je er makkelijk bij kunt.

## Tip Knie- bescherming



Gebruik kniesteunen van zacht materiaal. Daarmee bescherm je je knieën. Ze zijn in elke tuinwinkel te koop. Als je veel moet knielen en je werkt in een uniform kun je overwegen een uniform te kiezen waar de kniesteunen al ingenaaid zijn. Ze raken dan nooit meer kwijt.



## Tip Blijf rechtop staan



Blijf zoveel mogelijk rechtop staan. Dan kun je bijvoorbeeld doen door de stelen te verlengen. Als je laag en in hoekjes moet stofzuigen verwijder je de steel niet hoog bij het handvat, maar laag bij zuigmond. Dan hoef je niet te hurken of te knielen.



## Tip leun op jezelf



Je kunt je rug ondersteunen door met je armen te leunen op je gebogen knieën. Dat scheelt in de belasting van je rug. Denk aan een brug waar je een extra pijler onder zet.

