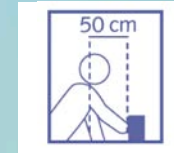


Reiken



Het reiken kan zowel hoog, ver als diep zijn. Het probleem met reiken is dat de lastarm snel te groot is. Met andere woorden, de afstand tussen jouw lichaam en hetgeen waar je naar reikt is te groot. Bij reiken kun je denken aan het diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding op een grote sorteertafel, het vullen van maaltijdkarren, het inpakken van instrumenten, het schoonmaken van een bad of douche, het uitvoeren van apotheek werkzaamheden of het pakken van kopieerpapier vanaf een hoge kast.

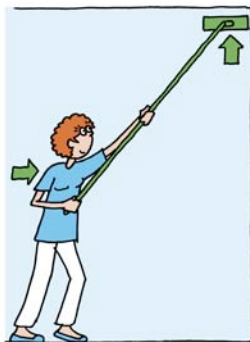
De **Praktijkrichtlijn** voor reiken is: niet meer dan twaalf keer per uur reiken. Met 'reiken' wordt bedoeld dat horizontale afstand van schouder tot hand meer dan 50 cm is.

Om het reiken zoveel mogelijk te voorkomen is het bijvoorbeeld handig de artikelen in een voorraadkast ergonomisch te ordenen. Leg de spullen die je veel gebruikt vooraan, wat je minder gebruikt leg je verder weg. Of gebruik een minder diepe sorteertafel of een aluminium trapje om het kopieerpapier van de kast te pakken (of leg het ergens anders).

Tip Telescoopsteel



Telescoopstelen zijn een uitkomst bij het schoonmaken van hoge plekken. Deze uitschuifbare stelen kun je voorzien van verschillende draadstukken. De meeste telescoopstelen zijn twee- of driedelig. Op de steel kun je bijvoorbeeld een raamwischer bevestigen. Gebruik bij voorkeur exemplaren met een zwenkscharnier. Hierdoor kun je ook in lastige hoeken komen. Beweeg vanuit de schrede-stand (een been voor, een been achter).



Tip Ondersteun met een hand je bovenlichaam



Steun met één hand af. Je bent dan nog wel aan het reiken, maar je rug wordt wel ondersteund. De belasting van de rug is dan een heel stuk minder. Vergelijk het met een brug waar je een extra pijler onder zet. Ook heel handig bij bijvoorbeeld het schoonmaken van een bad of douche. Als je een voorwerp wilt oppakken wat ver op de tafel staat steun je eerst met je vrije hand af. Daarna breng je het voorwerp naar je toe en haal je tenslotte de hand waarop je afsteunt weg.



Tip Inhaken



Met langere armen, zou veel werk je makkelijker afgaan. Je zou overal beter bij kunnen en je hoeft minder te reiken. Een haak als armverlenger kan een uitkomst zijn.

