

# Tillen



Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat als je zwaar en vaak tilt, de kans op het krijgen van rugklachten snel groter wordt. Het op een 'goede manier' tillen helpt daar niet tegen. Het gewicht is gewoon te hoog en op een dag gaat dat fout, ook al til je nog zo netjes. Het is dus heel simpel, til niet te zwaar. Wat 'te zwaar' is vind je hieronder bij de Praktijkrichtlijn. Dat betekent overigens niet dat als je minder dan die 23 of 12 kilo tilt, het dan niet uitmaakt hoe je tilt. Dat is wel degelijk van belang. Tips over goed tillen vind je op de volgende bladzijden.

De **Praktijkrichtlijn** voor tillen is: niet meer dan 23 kilo tillen bij af en toe tillen en niet meer dan 12 kilo als je vaker dan 12 keer per dag tilt.

**Tips** om te zwaar tillen te voorkomen: kratten of zakken minder vol maken, kleinere zakken of kratten gebruiken, schuiven in plaats van tillen, het hoogteverschil waarover je tilt zo klein mogelijk maken, afstand waarover je tilt zo klein mogelijk maken, tilhulpmiddelen gebruiken zodat je niet meer hoeft te tillen, bulkverpakking gebruiken waardoor met de hand tillen onmogelijk is, schoonmaken met microvezeldoekjes (minder emmers water tillen), samen tillen (maar alleen als elke tiller per persoon minder dan die 12 of 23 kilo tilt! ), professionele tilhulpmiddelen gebruiken die verhuizers gebruiken (zuignapheffers, bureauheffers, universele steekwagens, tafelheffers) of uitbesteden.

### Tip. Houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam



Dit is het allerbelangrijkste tilprincipe. Door dicht op je lichaam te tillen houd je de lastarm klein. De lastarm is de afstand tussen jouw lichaam en de last die jij tilt. Hoe groter die lastarm, hoe zwaarder het is voor je rug.

Dit betekent in de meeste gevallen dat je vanuit je knieën tilt (zie linker en middelste plaatje). , maar dat is niet altijd zo. Als de last groot is en je de last dus voor je knieën langs moet tillen dan heb je een enorme lastarm. Dan is het voor je rug beter om niet door de knieën te gaan (zie rechter plaatje). Maar als de last niet enorm groot is en je 'm tussen je knieën door omhoog kunt tillen, dan ga je gewoon door je knieën. Meestal zoekt je lichaam zelf de beste houding op.



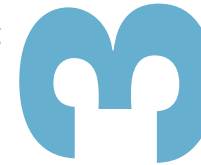
### Tip. Til niet met een gebogen rug



Je kunt je voorstellen dat je wervels het sterkste zijn als je netjes recht op elkaar staan. Als je je rug buigt staan ze niet meer recht op elkaar. Til dus niet met een gebogen rug ..... tenzij de lastarm (de afstand tussen jouw lichaam en de last die jij tilt) daardoor nog groter is dan wanneer je je rug recht zou houden. Dán kun je beter je rug buigen.



### Tip. Til niet met gedraaide rug



Je wervels staan bij het tillen niet alleen graag netjes opgestapeld, ze worden ook liever niet gedraaid. Dan zijn ze namelijk het zwakst. Houd je rug dus recht bij het tillen en draai 'm niet.



### Tip Zet je voeten in een rechte hoek van 90 graden



Als je je voeten in een rechte hoek zet kun je dichterbij de last komen. Als de last niet zo groot is kun je ook je voeten parallel, aan weerszijden van de last zetten. Ook dan wordt de lastarm, dus de afstand tussen jouw lage rug en de last, zo klein mogelijk en wordt je rug zo min mogelijk belast.



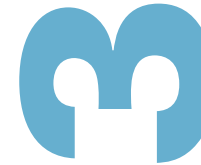
### Tip Zorg dat je ongeveer weet hoe zwaar de last is



Het is belangrijk je goed voor te bereiden op een zware of juist op een lichte tilhandeling. Bij een verkeerde inschatting kan het er zomaar in schieten. Ook als de altijd zware doos die je wilt tillen opeens leeg blijkt te zijn. Je spieren stellen zich daar op in. Weet dus wat je tilt. Kijk op het label of voel eerst even voorzichtig hoe zwaar het object is zonder dat je het echt al tilt.



### Tip Beweeg gelijkmatig, maak geen explosieve tilbewegingen



Plotselinge, onverwachte bewegingen zijn slecht voor je lichaam. Bouw de kracht langzaam op, dan heb je minder kans op bijvoorbeeld een verrekking of een scheuring.



### Tip Wees er zeker van dat de inhoud niet kan schuiven



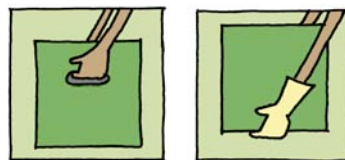
Zorg er voor dat je weet wat er in de doos die je tilt. Als je inhoud kan schuiven, kunnen er rare dingen gebeuren. Denk aan een boot die kapseist omdat de lading gaat schuiven. Je wordt dan opeens aan één kant heel zwaar belast met alle gevolgen van dien.



### Tip Zorg voor een goede grip



De grip die je hebt op een object is belangrijk om goed en veilig kunnen tillen. Zitten er goede handvatten aan? Of insparingen waar je je handen in kunt steken? Kun je je handen op een natuurlijk manier houden als je tilt, of staan ze onhandig gedraaid? En zitten de handvatten op de goede hoogte? Handschoenen zijn ook handig om de grip te verbeteren.



### Til vanuit je powerzone



De 'powerzone' voor het tillen zit ergens tussen je heupen en je borst en dan vooral dichtbij je buik. Als het object wat je tilt in die regio zit heb je de meeste kracht (en de minste kans op overbelasting). Als het kan buig je je knieën bij het tillen niet verder dan 90 graden. Anders zijn je benen en je knieën niet meer in hun 'powerzone'.

