

Houdingen

Een juiste houding maakt het tuinieren veel gemakkelijker en plezieriger. Een slechte houding en onjuist gebruik van de spieren kunnen zelfs een jonge gezonde tuinier snel vermoeien en ernstige rugklachten bezorgen. Wanneer u buigt, duwt, tilt of draagt, moet u uw rug zo ontspannen en recht mogelijk houden. Oefen kracht uit met de been- en bilspieren, gebruik arm- en schouder spieren ter aanvulling.

Bij het beschrijven van de houdingen bij het tuinieren gaan wij uit van de valide mens. De bejaarde of gehandicapte kan zelf bekijken wat voor hem, uitgaande van de basisprincipes, met zijn individuele handicap de juiste houding is.

De gezegdes van oude tuinders, spreken boekdelen. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- hardlopers zijn doodlopers
- ge moet werken met het dik van de benen
- ge staat verkeerd aan de steel

Dit analyserend komen we tot de volgende punten:

1. Werk, in een heel rustig tempo, gestadig door; dan houdt u het het langste vol.
2. Kracht of energie die gebruikt wordt om het tuinwerk te verrichten, moet ook werkelijk doelmatig gebruikt worden. Anders gebruikte energie is verspilde energie. Let op de goede houding!
3. Gebruik altijd de sterkste groep spieren die voor een bepaalde arbeid gebruikt kan worden. De bil- en dijbeenspieren komen dan het eerst in aanmerking, terwijl de armspieren overblijven voor het lichtere tuinwerk. Deze groepen spieren zullen minder snel vermoeid raken. Gebruik niet uw rugspieren. Die zijn niet voor zware arbeid geschikt.

Wissel, als dat mogelijk is, lopend, staand, zittend en knielend werk steeds af, dit voorkomt vermoeidheid en rugklachten.

Uitwerking van een aantal concrete voorbeelden. Grasmaaien met een handrolmaaimachine

Bij de juiste manier van maaien wordt de hoek tussen de steel en de grond klein gehouden en komt, terwijl u loopt, de kracht voor het duwen vanuit de bil- en dijbeenspieren. De steel ligt in het verlengde van de armen, het lichaam gaat iets voorover, maar de rug blijft ontspannen. De machine wordt gestuurd met de armen. Nog makkelijker is, tijdens het duwen, de boom tegen de buik te houden met het lichaam iets voorover. Bij deze manier van maaien komt de kracht automatisch alleen uit bil- en dijbeenspieren.

Erg belangrijk bij het grasmaaien is dat u blijft dóórlopen! Het aanzetten van de grasmaaimachine kost iedere keer weer veel kracht.

Schoffelen

De steel van de schoffel moet één rechte lijn vormen met de rechter onderarm. De andere hand stuurt alleen. Het linkerbeen is iets gebogen naar voren, het rechterbeen gestrekt naar achteren. De kracht bij het schoffelen komt uit het achterste been. U blijft min of meer rechtop staan. Doordat de lengte van iedere tuinier verschillend is en de steel één rechte lijn moet vormen met de onderarm kan het wel eens nodig zijn de hoek van de schoffel aan de steel iets stomper of scherper te maken of de lengte van de steel aan te passen. Normaal is een lengte van 180 cm, maar vaak zal blijken dat deze best langer mag zijn.

De steel moet zo lang zijn dat hij net onder tegen de schouder komt, als de schoffel plat op de grond ligt. Dan is ook de stand van de schoffel goed.



Schoffelen, goede houding.



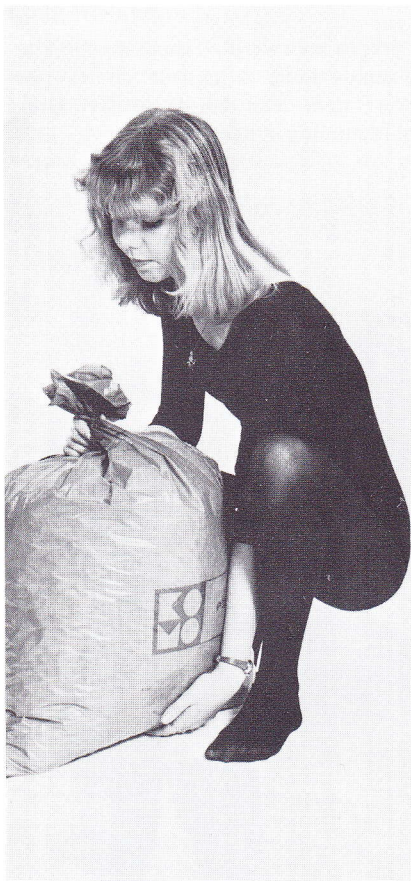
Schoffelen, foute houding.

Harken

U kunt zich veel arbeid en krachtsinspanning besparen door op de juiste manier te harken.

In tegenstelling tot hetgeen vele amateurtuinders menen, worden de harken bij het afval verzamelen vrijwel altijd steil omhoog vast gehouden. Tijdens de harkbeweging is de linkerhand ongeveer ter hoogte van de linkerheup en de andere ongeveer ter hoogte van de schouder. Met korte driftige bewegingen wordt het afval naar de rechtersoet toegebracht. Door op deze manier te werken worden de gronddeeltjes als het ware uitgezeefd en blijven dan ook liggen.

Bij het fijn harken en egaal harken van een zaaibed gebruikt u een starre hark. Deze hark heeft u veel meer horizontaal vast. Er zijn twee bewegingen: een heengaande en een teruggaande.



Tillen, goede houding.



Tillen, foute houding.

Tillen

Til nooit meer dan u kunt. Til met de beenspieren en niet met de rugspieren. De rugspieren zijn niet voor tillen geschikt. Zak even door de knieën tot halve of hele hurkhouding en pak het te tillen voorwerp op. Is het voorwerp zwaar, spreid dan de voeten enigszins. Houdt het voorwerp tijdens en na het tillen zo dicht mogelijk tegen het lichaam. Nooit zwaar tillen en tegelijkertijd draaien, nooit de voeten laten staan en de romp draaien. Til geen baal of zak alleen aan de bovenkant op. Houdt de beide handen aan de onderkant of om de zak heen.

Bukken

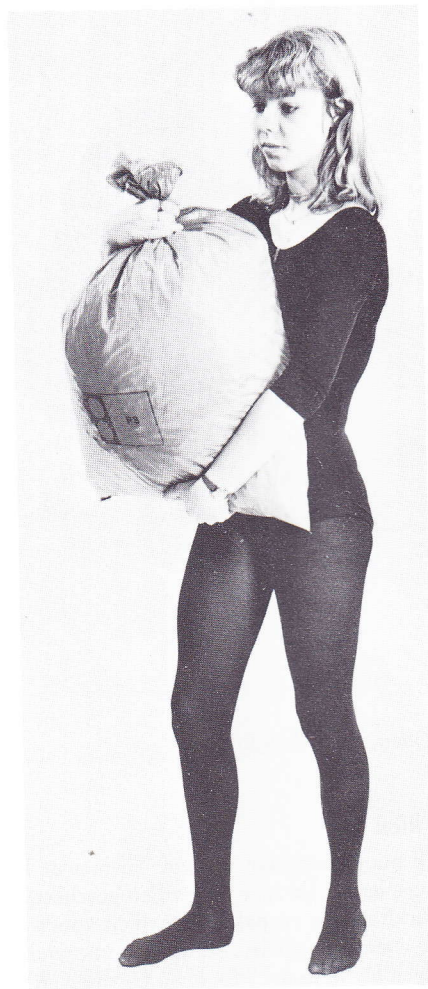
Door de knieën zakken en de rug min of meer rechtop houden.

Dragen

De juiste manier om iets te dragen is het te dragen voorwerp zo dicht mogelijk tegen het lichaam aan te houden en de handen aan de onder- of zijkant van het voorwerp te plaatsen. Wanneer u de zak wilt neerzetten, draai dan de optilprocedure om, door één knie op de grond te plaatsen voordat u de zak neerzet.



Dragen, foute houding.



Dragen, goede houding.

Laag werken

Veel tuinactiviteiten, zoals wieden en planten dwingen een tuinier te knielen. Plaats niet beide knieën op de grond, dan moeten de rugspieren het werk weer doen. Plaats daarom één knie op de grond en houd de rug zo recht mogelijk terwijl u werkt. Als u toch beide knieën op de grond wilt plaatsen, bijvoorbeeld bij onkruid weghalen, steun dan op de andere arm om de rug te ontlasten.



Laag werken, goede houding, één knie op de grond.



Laag werken, hurkend, de rug blijft ontspannen.



Laag werken, goede houding, twee knieën op de grond, steunen op de hand.

Scheppen met korte schop voor zwaar schepwerk

U staat met het rechterbeen achterwaarts en het linker gekromd voorwaarts. Tijdens de schepbeweging steunt de linkerarm op de knie. De rechterhand steunt tegen de rechterknie en door een „doorzak en duwbeweging” van de rechterknie wordt de schop of greep in de op te scheppen massa geduwd. De steel glijdt hierbij door de linkerhand. Hierbij wordt de volle schop enigszins door de rechterhand naar beneden geduwd, de linkerhand is dan het draaipunt. Hierna begint de optilbeweging door de bilspieren enigszins te strekken en de schop te heffen en daarna wordt de volle schop geledigd. Het is met de korte schop zeer vermoeiend werken. Bovendien blijft u constant in een gebogen houding staan. Toch moet deze schop soms gebruikt worden. Materiaal, dat moeilijk te scheppen is, kan alleen met deze korte schop verwerkt worden.

**Scheppen met een schop met een lange steel
(Duitse steel 130 cm)**

Als u met een schop of met een hooivork werkt om aarde of afval op te scheppen, gebruik dan voor het optillen van de schop de beenspieren en stuur met de armspieren.

Spreid daarvoor de benen en buig iets door de knieën. De hand die de schop ondersteunt, moet zo dicht mogelijk bij het blad zijn. Zo kunt u met de minste energie het meeste optillen. Dit houdt verband met de hefboomwerking.