

Duwen, Trekken & Manoeuvreren



Duwen, trekken en manoeuvreren komt vooral voor bij het rijden met zogenaamd rollend materiaal. In de zorg wordt er veel gereden. Denk aan het rijden met maaltijdwagens, linnenkarren en bedden. Als je te zwaar moet manoeuvreren, dat kan zijn omdat hetgeen je moet duwen te zwaar is, maar ook omdat je het niet goed doet, kan dat vooral leiden tot nek-, schouder- of knieklachten.

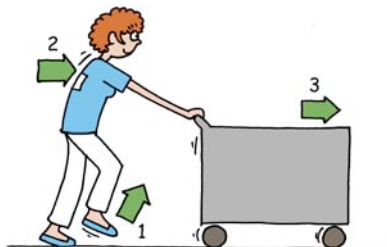
De **Praktijkrichtlijn** voor duwen, trekken en manoeuvreren is: niet meer dan 25 kilo met twee handen (maximaal 15 kilo per hand). Wanneer de trekkracht vooral vanuit de vingers komt is het maximum vijf kilo.

Tips om zwaar trekken, duwen en manoeuvreren te voorkomen zijn: wielen er onder zetten, rollen, 'hondje' gebruiken (soort stabiel skateboard wat je onder het object zet), glijdoppen er onder maken, carrier gebruiken (bijvoorbeeld een stoelcarrier), het totale gewicht van het object lichter maken, soepel lopende wielen, grotere wielen (meer dan 12 cm in doorsnee), vloeren egaliseren, drempels verwijderen, rubberen drempels, vloerbedekking met minder rolweerstand, karren motoriseren, hydraulisch hefplateau voor rolstoelbusjes, spreek verkeersregels af (bijvoorbeeld: rijd rustig, altijd rechts, rijd niet in spitsuren en maak niet te lange treintjes, stop nooit in een bochten), goed opgepompte banden, brede handvatten die dwars staan op de rijrichting (je polsen staan dan in een neutrale stand), belaad een transportwagen nooit breder dan de wagen zelf, stapel de lading in metselverband (zodat het er niet af kan vallen), zet zware voorwerpen laag (dan wordt de kar niet topzwaar), belaad de transportwagen niet te hoog (houd schouderhoogte aan, want je moet alles er ook nog op en af tillen én je moet over de lading heen kunnen kijken), maak afspraken met leveranciers over het gewicht van de te leveren goederen, voorkom dat je moet slalommen door gangen of magazijnen doordat er van alles (rolstoelen, tilliften, karretjes, containers) in de weg staat, spreek af waar wat geparkeerd mag worden, markeer deze plaatsen met een bordje, een sticker of strepen op de vloer, geef met een groene sticker aan aan welke kant je de kar het beste kunt duwen (de wielen die niet kunnen zwenken houd je vooraan) en onderhoud de wielen goed.

Tip Maak gebruik van je lichaamsgewicht (RijRegel 1)



Ga naar voren hangen als je duwt en naar achteren als je trekt. Zet één voet vooruit en volg de drie pijltjes. Zet je beide handen ontspannen op het object dat je wilt verrijden. Als je wat lager duwt benut je je eigen gewicht meer (je hangt 'schuiner'). Hou je schouders en rug ontspannen en je armen losjes gestrekt. Til nu je voorste been als het ware op (pijltje 1). Je lichaamsgewicht doet nu de rest. (pijltje 2) en het object komt in beweging (pijltje 3).



Tip Ga hangen bij trekken



In principe is het gezonder om te duwen dan te trekken. Je belast dan je vingers en je handen minder. Soms ontkom je niet aan trekken. Gebruik ook hier je lichaamsgewicht. Ga in schredestand staan en volg de drie pijltjes. Til nu je achterste been als het ware op alsof je een stap doet (pijltje 1) en ga achterover hangen met je armen losjes gestrekt (als een windsurfer). Je lichaamsgewicht doet nu de rest. (pijltje 2) en het object komt in beweging (pijltje 3).



Tip Duw en draai nooit tegelijk (RijRegel 2)



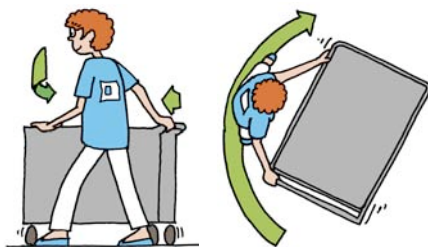
Doe óf het een óf het ander. Je kunt je voorstellen dat je als je duwt en draait je je rug verdraait.



Tip Om- en meelopen (RijRegel 3)



Als je het object wil draaien, loop er dan zelf om heen en neem het in die beweging met je mee. Het object zal dan soepel om zijn as draaien. Probeer het maar eens met een vol winkelkarretje



Tip Geef een zetje met je voet (RijRegel 4)



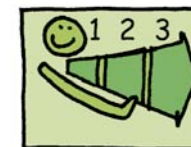
Zet als dat mogelijk is één voet op het onderstel of een richel. Geef daarmee een zetje. Dat helpt bij het in gang zetten. Als de wieltjes nog niet in de juiste richting staan, kun je ze op deze manier ook in de juiste rijrichting krijgen, zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.



Tip 1,2 3 (RijRegel 5)



Beweeg gelijkmatig en rustig. Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam. Je krijgt dan enorme piekkrachten. Die kunnen schadelijk zijn en veel hoger dan nodig. Denk daarbij aan de 3 seconden regel: neem altijd drie seconden de tijd om het object rustig in beweging te zetten. Doe dat ook als je samen werkt.



Tip Keep them rolling (RijRegel 6)



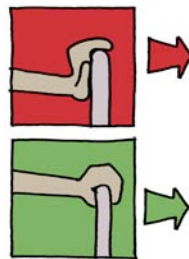
Vermijd veelvuldig stoppen en starten wanneer er langere afstanden gereden moeten worden. Automatische deuren, schopknoppen, bolspiegels, sluiproutes en een bel of toeter op je voertuig kan helpen om niet steeds te hoeven stoppen.



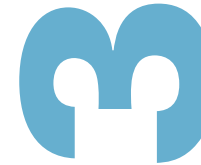
Tip Gebruik je volle hand (duwen)



Als je duwt met je volle hand en je hand in een neutrale stand, worden je polsen en vingers minder belast.



Tip Gebruik je volle hand (trekken)



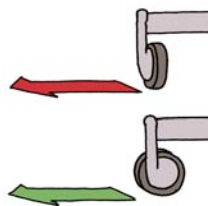
Als je met je volle hand trekt heb je meer grip. Je verdeelt op die manier de belasting over de sterkere gewrichten van je pols en de kleinere gewrichten van je vingers.



Tip Zet de wielen recht



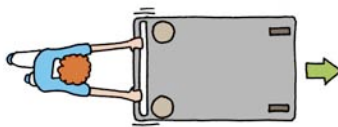
Zorg er voor dat de wielen in de rijrichting staan voordat je begint te duwen of te trekken. Druk niet door als dat niet zo is, maar geef een rustig zetje. Dat kun je met je voet doen. Maar vaak is het al genoeg om even te leunen tegen het object dat je wilt verrijden.



Tip Duw aan de goede kant



Veel karren hebben twee zwenkwielen die om hun as kunnen draaien en twee wielen die dat niet kunnen. Wielen die niet kunnen zwenken noemen we ook wel bokwielen. Karren met twee bokwielen zijn handig als je lange einden moet rijden, ze blijven dan mooi op koers. Belangrijk is dat je aan de goede kant duwt. Doe dat altijd aan de kant van de zwenkwielen. Omdat je dat niet altijd goed kunt zien, zeker als je kar niet zo goed kent, hebben sommige instellingen kleine stickertjes op de karren geplakt met 'deze kant duwen'.



Tip Stap uit



Om gebruik te kunnen maken van je lichaamsgewicht moet je je lichaam er als het ware 'ingooien' door uit te stappen (doe dat wel rustig natuurlijk :). Om te kunnen uitstappen heb je ruimte nodig. Houdt daar rekening mee bij de keuze van de kar en de ruimte die je hebt.

