

Wringen



Bij wringen worden je polsen en handen flink belast door de krachtig draaiende beweging. Je verwringt dus letterlijk je eigen (onder)armen. Dit kan op den duur klachten veroorzaken.

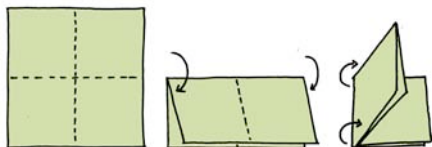
De **Praktijkrichtlijn** voor wringen is: er wordt niet handmatig gewrongen, behalve bij incidenteel gebruik van kleine vaatdoekjes.

Er zijn allerlei oplossingen om het wringen tot een minimum te beperken. Gebruik bijvoorbeeld een miniwringer op de schoonmaakkar. Belangrijk is ook dat de mopkar handig in elkaar zit zodat je bijvoorbeeld niet voorover hoeft te staan bij het wringen. Ook zijn er microvezeldoekjes, eventueel in combinatie met sprays waardoor het wringen sterk wordt beperkt.

Tip De acht vlakken methode



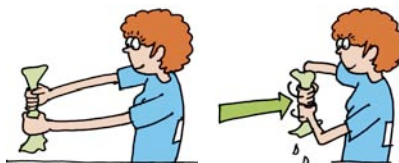
Je kunt wringen voorkomen door de vouwmethode toe te passen: je vouwt het schoonmaakdoekje twee keer dubbel zodat in totaal acht vlakken ontstaan. Als een vlak van het doekje vuil is, gebruik je het volgende vlak. Dit kun je acht keer doen, voordat je je doekje pas hoeft uit te spoelen. Je hoeft nu minder vaak het volledige doekje uit te wringen.



Tip Het nieuwe wringen



Als je af en toe moet wringen kun je ook de volgende techniek gebruiken. Houd polsen in de neutrale stand, beweeg losjes met vaste handen vanuit je ellebogen en je schouders en pak steeds over. Doe het rustig en steeds in kleine stukjes.



Tip Microvezel- doekje



Wringen is niet meer nodig als je microvezeldoekjes gebruikt. Je kunt met veel minder kracht toch goed schoonmaken. Al die superkleine vezeltjes bij elkaar hebben samen een enorm oppervlak en dat betekent dat je met minder druk toch alles goed schoon krijgt. Ook heb je minder water nodig. Dat scheelt weer sjouwen.

