

TIPS VOOR IN DE PRAKTIJK



Luister goed naar signalen van je lichaam



Zorg voor voldoende afwisseling



Maak slimme keuzes



Gebruik hulpmiddelen



Werk samen



Goede afstemming en communicatie



Pas de juiste bewegingstechnieken toe:

- Recht voor je werk
- Geen draaiing in je rug en knieën
 - Werk stabiel
- Beweeg vanuit je voeten en niet vanuit je rug
- Zorg voor een kort afstand of kleine werkcirkel
- Zorg dat je goed scharniert in knieën en rug



Geef je lichaam de kans om te herstellen