

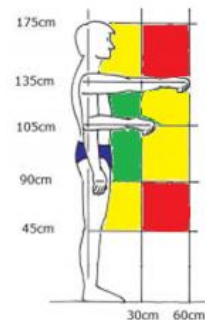
Ergonomisch werken: **JUIST** nu!

Werk op hoogte

Ellebooghoogte, maar bij:

Fijn werk (zoals bij wondverzorging):
iets hoger

Zwaar werk (bij transfers): iets lager



Werk recht vóór

Voeten, handen en neus in één lijn.
Werk binnen 'je cirkeltje'.

Gebruik lichaamsgewicht

Bij duwen en trekken de kracht uit je
benen halen en **NIET** uit je armen.



Gebruik (schone!) hulpmiddelen, zoals glijrollen

Beter voor jou en je collega's **EN** voor de
cliënt! Kijk voor instructiefilmpjes op:
www.goedgebruik.nl

**Pas goed op jezelf
en je collega's**

Vragen of advies nodig?
Bel of mail gerust

Veel succes!!!



Ondine de Hullu
Register bedrijfsfysiotherapeut