



# Tillen van lasten en houdingsbelasting

## Voordelen

- ✓ Medewerkers leren risico's herkennen, beperken of vermijden.

## Doelstelling

- Standaard tiltechnieken leren kennen en uitvoeren.
- Bewustwording van de houdingsbelasting.
- Toepasbare tiltechnieken, aangepast aan de werkomstandigheden, aanleren en zo de minst belastende werkmethodes kunnen toepassen om klachten te voorkomen.
- Het belang van houdingsbelasting, al of niet gecombineerd met het tillen van lasten, begrijpen.

## Resultaat

- De medewerkers kunnen de aangeleerde technieken toepassen in hun werksituatie.
- Het gevaar van verkeerd tillen kan verminderd of voorkomen worden.
- Het aantal werkgebonden (rug)klachten zal op termijn verminderen.

## Wijze van uitvoering

- Locatie: gebouwen Mensura.
  - 10-12 personen (maximum 15) per opleiding.
  - Duur: opleidingssessie van 3u.
  - Het eerste theoretisch deel is opgebouwd rond het aanleren van:
    - de anatomie van de wervelkolom;
    - de risico's op lage rugklachten ten gevolge van het manipuleren van lasten en verkeerde houdingen;
    - de juiste basishoudingen om de rug te ontlasten;
    - voorbeelden van standaard tiltechnieken.
- Dit deel gebeurt aan de hand van een PowerPoint presentatie en wordt op een interactieve manier gegeven.
- Het tweede praktijkgericht deel omvat :
    - Het uitvoeren van de aangeleerde technieken in verschillende situaties en met verschillende objecten.
    - We zoeken samen met hen naar de meest aangepaste houdingen en tilbewegingen.
    - Alle deelnemers worden individueel gecorrigeerd.