

# Informatiefolder

## Tillen

**Therapeutisch Centrum van Berkel**

**Hoofdstraat 16**

**5481 AG Schijndel**

**073-5475454**

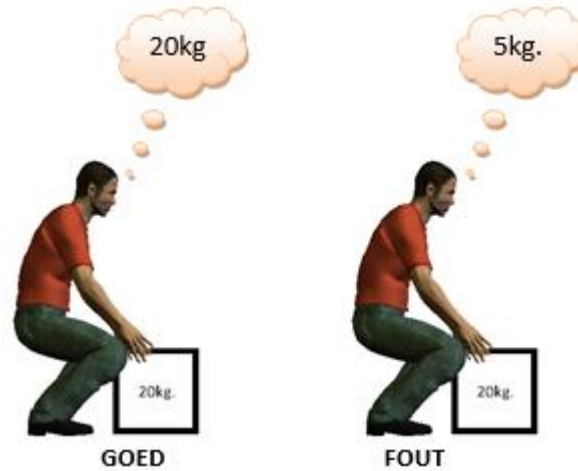
**[info@fysiovanberkel.nl](mailto:info@fysiovanberkel.nl)**

**[www.fysiovanberkel.nl](http://www.fysiovanberkel.nl)**

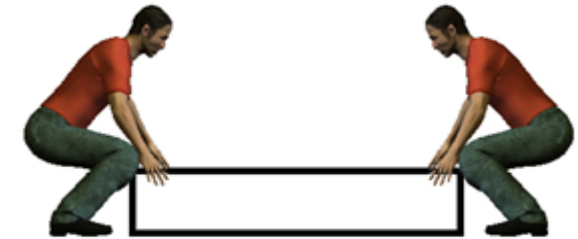


## Spelregels van het tillen

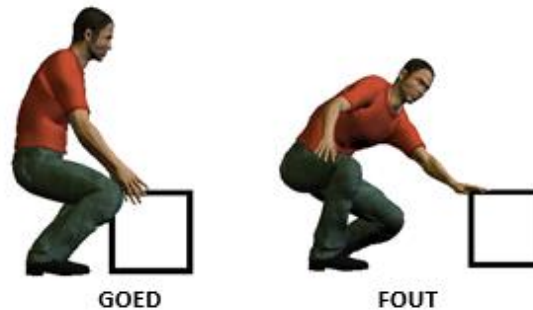
- Schat het gewicht van de last van tevoren goed in en zorg dat u de ruimte heeft om te tillen.
- Sta steeds recht voor de last, til nooit met een gedraaide rug. Verplaats uw voeten als u moet draaien.
- Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans voordat u met het echte tillen begint.
- Span uw buispijeren licht aan voordat u begint met tillen en ontspan de buikspieren pas weer wanneer u het voorwerp heeft neergezet.
- Houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Zet uw voeten eventueel wat breder neer zodat u het voorwerp makkelijker naar u toe kan halen.
- Til zoveel mogelijk met 2 handen en voorkom dat u moet reiken.
- Til langzaam en vloeiend.
- Wissel tiltaken zoveel mogelijk af met andere taken.
- Vraag uw collega om hulp bij zware en grote voorwerpen.
- Gebruik waar mogelijk hulpmiddelen.
- Luister naar uw lichaam: neem signalen serieus. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. U voelt zelf het beste wat uw rug wel en niet kan hebben.



Schat het gewicht van de last van tevoren goed in.



Vraag uw collega om hulp bij zware en grote voorwerpen.



Sta recht voor de last, til nooit met gedraaide rug en voorkom dat u moet reiken.