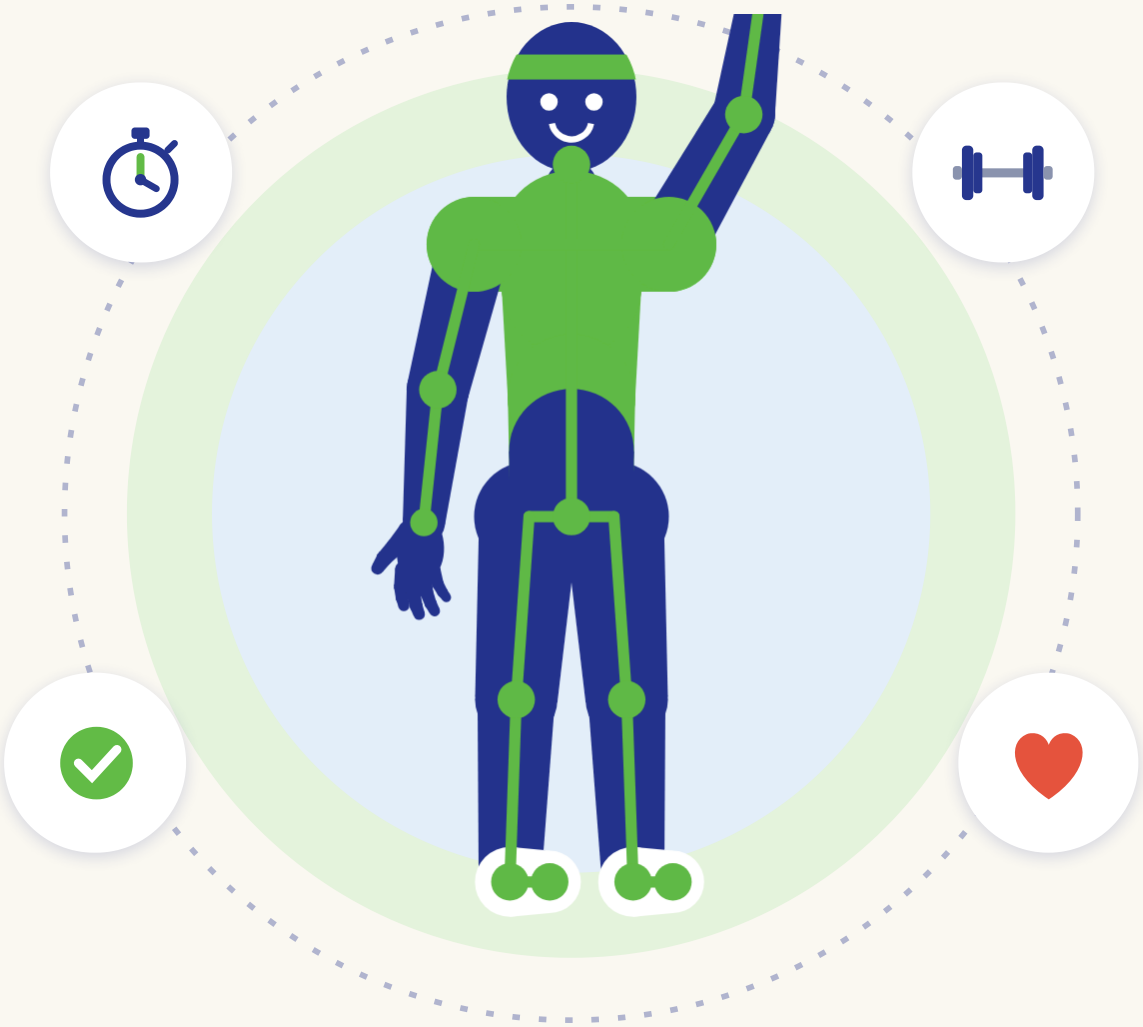
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Gezond werken in de kwekerij

Tillen, bukken, snoeien en lang staan zonder klachten.
Met tips en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit in Boskoop.



TILLEN · BUKKEN · SNOEIEN · HERSTELLEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Werken in de kwekerij is mooi, maar ook zwaar voor uw lijf. Dit boek helpt u om gezond te blijven werken, seizoen na seizoen.

1 Zwaar werk met uw lijf p. 3

2 Slim tillen p. 4

3 Bukken en laag werken p. 5

4 Snoeien en binden p. 6

5 Oefeningen voor in de pauze p. 7

6 Kou, nat en herstel p. 8

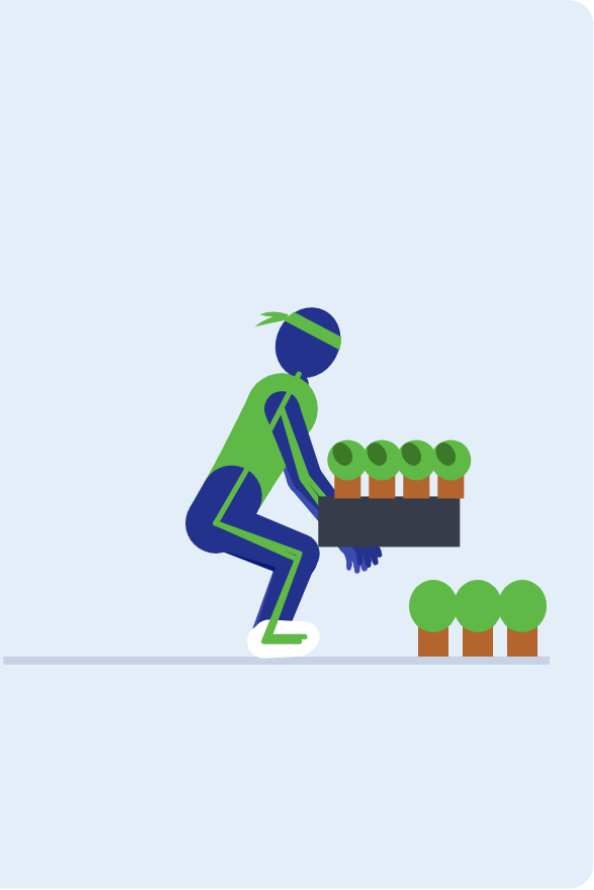
7 Klachten? Wat nu? p. 9

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

KWEKERIJ

ZWAAR WERK MET UW LIJF

In de kwekerij vraagt uw werk veel van uw rug, schouders, polsen en knieën.



1. **TILLEN EN SJOUWEN**
   Potten, containers en kratten, de hele dag door.
2. **BUKKEN**
   Oppotten, wieden en stekken gebeurt vaak laag bij de grond.
3. **HERHALEN**
   Snoeien en binden zijn steeds dezelfde bewegingen.
4. **WEER EN WIND**
   Kou, nattigheid en lang staan op een harde vloer.

KLACHTEN ONTSTAAN LANGZAAM

Vaak begint het met wat stijfheid of een zeurende pijn aan het eind van de dag.

U KUNT VEEL ZELF DOEN

Met slimme gewoontes en een paar oefeningen houdt u uw lijf sterk.

ONTHOUD Fysio Topfit zit in Boskoop, midden tussen de kwekerijen. We kennen uw werk en denken graag met u mee.

SLIM TILLEN

Tillen is niet slecht voor uw rug. Het gaat om hoe vaak, hoe zwaar en hoe.



TIP VAN TOPPIE

"Til met uw benen, niet met uw rug."

DICHTBIJ

Houd de pot of krat dicht tegen uw lichaam.

DOOR DE KNIEËN

Zak door uw knieën en houd uw rug zo recht mogelijk.

NIET DRAAIEN

Draai met uw voeten mee, niet met uw rug.

OP WERKHOOGTE

Laat kratten en tafels zo hoog mogelijk staan, op heuphoogte.

GEBRUIK HULPMIDDELEN

Een kar, rolbord of heftafel scheelt veel tilwerk.

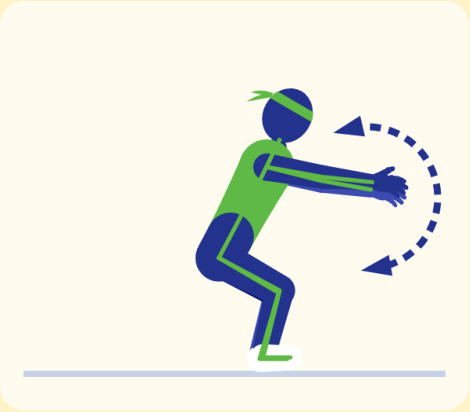
SAMEN

Is het te zwaar of te groot? Til met z'n tweeën.

TIP Een sterke rug en sterke benen maken tillen makkelijker. Train ze, ook buiten het werk.

BUKKEN EN LAAG WERKEN

Lang gebukt staan kost veel kracht en geeft vaak rugklachten.



TIP VAN TOPPIE

"Kom naar beneden, in plaats van te buigen."

KNIEL OF HURK

Gebruik een knielmat of een laag krukje.

WISSEL AF

Wissel bukken, knielen en staan regelmatig af.

WERKTAFEL

Pot op als het kan aan een tafel op de goede hoogte.

EVEN STREKKEN

Sta na tien minuten bukken even rechtop en strek uw rug.

DICHT BIJ HET WERK

Sta dichtbij, zodat u niet ver hoeft te reiken.

GOEDE SCHOENEN

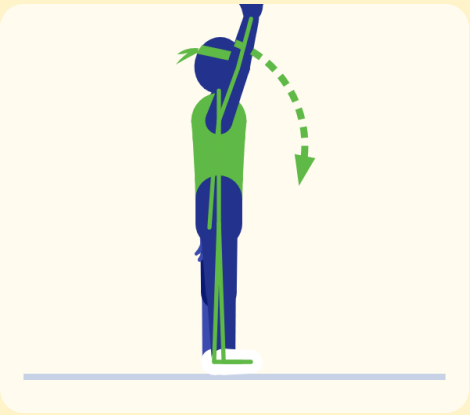
Stevige werkschoenen met demping helpen bij lang staan.

TIP Werk lager dan uw knieën? Ga erbij zitten of knielen. Uw rug zal u dankbaar zijn.

KWEKERIJ

SNOEIEN EN BINDEN

Steeds dezelfde handbeweging kan klachten geven aan uw pols, elleboog of schouder.



TIP VAN TOPPIE

"Wissel af en geef uw handen rust."

SCHERP GEREEDSCHAP

Een scherpe schaar kost minder kracht.

GOEDE GRIP

Kies een schaar die goed in uw hand past.

WISSEL VAN TAAK

Doe niet uren achter elkaar hetzelfde werk.

MINI-PAUZES

Schud elk half uur even uw handen en armen los.

WERK VOOR U

Werk zo veel mogelijk recht voor u, niet boven uw schouders.

WARME HANDEN

Koude handen raken sneller overbelast. Draag handschoenen.

TIP Tintelingen of pijn in uw hand of arm die niet weggaan? Laat het op tijd nakijken door een fysiotherapeut van Fysio Topfit.

KWEKERIJ

OEFENINGEN VOOR IN DE PAUZE

Vijf minuten in de schaftpauze. Zo blijft u soepel.

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



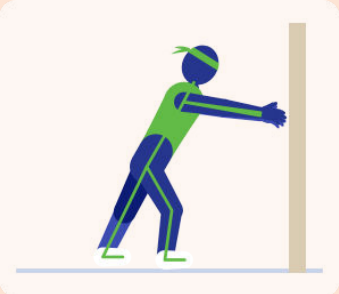
1. RUG BOL EN HOL

Op handen en knieën, of staand met handen op de knieën. 10 keer langzaam.



2. SCHOUDERS ROLLEN

10 keer naar achteren en 10 keer naar voren.



3. KUITEN REKKEN

Tegen een muur of kar. 30 seconden per been.

ELKE PAUZE

Kort maar vaak werkt beter dan één keer lang.

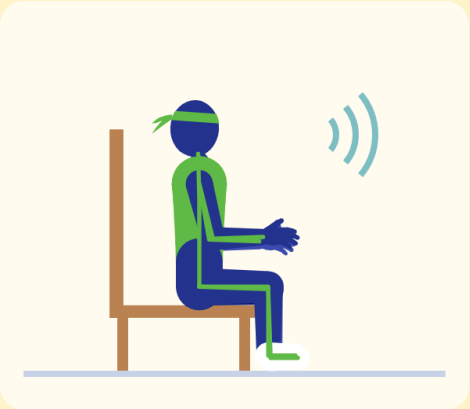
MET COLLEGA'S

Samen is het leuker en vergeet u het niet.

ONTHOUD Meer oefeningen vindt u gratis op topfitmettoppie.nl en in de app Topfit met Toppie.

KOU, NAT EN HERSTEL

In de kwekerij werkt u vaak buiten of in een koude kas.



TIP VAN TOPPIE

"Een warme spier raakt minder snel geblesseerd."

LAAGJES

Draag meerdere laagjes kleding, dan blijft u warm.

OPWARMEN

Begin de dag met een paar minuten rustig bewegen.

DROOG BLIJVEN

Natte kleding koelt u snel af. Neem droge kleren mee.

DRINKEN

Ook bij kou heeft uw lichaam vocht nodig.

SLAAP

In de drukke maanden is goed slapen extra belangrijk.

RUSTDAG

Na een zware week heeft uw lijf herstel nodig.

TIP Herstel is net zo belangrijk als hard werken.

KLACHTEN? WAT NU?

Wacht niet te lang. Hoe eerder u erbij bent, hoe sneller het over is.

GROEN: ZELF AAN DE SLAG

Stijf of moe na een drukke dag, maar de volgende ochtend is het weer over.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

Pijn die terugkomt of na twee weken niet minder wordt. U kunt zonder verwijzing terecht.

ROOD: HUISARTS

Pijn met koorts, uitstraling met krachtverlies of gevoelloosheid, of na een val van hoogte.

VOOR WERKGEVERS

Fysio Topfit denkt graag mee over gezond werken in uw kwekerij. Vraag naar de mogelijkheden.

DICHTBIJ

Fysio Topfit Boskoop zit in Medisch Centrum Boomgaard.

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Gezond werken in de kwekerij