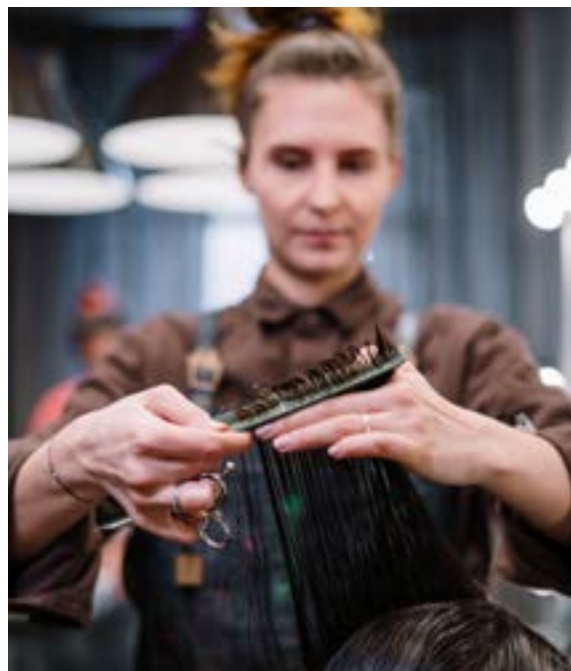


MUSCULOSKELETALE AANDOENINGEN (MSA) RUG

RISICOFACTOREN

Risicofactoren voor rugklachten kunnen voortkomen uit onjuiste houdingen of herhaalde bewegingen. Wanneer we rechtstaan, moet de rug het hele lichaam ondersteunen, waardoor deze kwetsbaar is voor overbelasting. Foute houdingen, zoals een gebogen of gedraaid bovenlichaam, kunnen aanzienlijke problemen veroorzaken. Bij een voorovergebogen houding moeten de rugspieren extra hard werken om het evenwicht te behouden, wat leidt tot vermoeide spieren en samendrukking van de wervelschijven, wat rugpijn veroorzaakt. Elke afwijking van de natuurlijke kromming van de wervelkolom, door langdurig in een verkeerde houding te staan of herhaaldelijke bewegingen, belast de rug en kan spierpijn veroorzaken. Langdurig stil staan is vooral nadelig voor de spieren, gewrichten en bloedvaten, wat resulteert in vermoeide rug- en halsklachten.



TIPS

EEN GOEDE HOUDING AANNEMEN

- Het bekken te kantelen.
- De schouders naar achteren te houden.
- De buikspieren aan te spannen.
- Bij het werken de rug niet te hard krommen.
- De wasbakstoel en de kappersstoel steeds op de juiste hoogte in te stellen voor de kapper.
- Dicht bij de klant te werken, maar ook niet te dicht.
- Altijd recht tegenover de klant te staan en niet met een gedraaid bovenlichaam.
- Indien het nodig is, de klant te vragen om in een andere houding te zitten.
- Af en toe naar zichzelf in de spiegel kijken om de werkhouding te controleren en aan te passen indien nodig.