

# 1. Moeder, Vader, Verzorgende en Kind, Veilig en Onveilig ruggebruik



## Rondom de zwangerschap

### 2. Bekkenproblematiek Tijdens en Na de zwangerschap

**Verbetering door**

**1. Veilig lichaamsgebruik met GHT**



**2. Hulpmiddelen**



Moeder, Vader, Verzorgende en Kind, april 2010

© STICHTING ERGONOMIE & PREVENTIE (STEP)

Deldenerstraat 40, 7551 AG Hengelo

t. 074 2502828

f. 074 2500470

e. [step@step.nl](mailto:step@step.nl)

w. [step.nl](http://step.nl)

Niets uit deze uitgave mag op welke manier dan ook worden overgenomen of vermenigvuldigd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van STEP.

Verspreiding België: STEP België, [info@step-belgie.com](mailto:info@step-belgie.com) of op T 03.257.14.87

Andere ZelfZorg uitgaven van STEP zijn:

STEP RugBoek deel I, gericht op herstel bij "bolle" rugklachten

STEP RugBoek deel II, gericht op herstel bij "holle" rugklachten

STEP NekBoek

STEP Boek Schouderklachten

STEP Boek Tenniselleboog

STEP Boek Enkelverzwikking



# *Moeder, Vader, Verzorgende en Kind,*

## **1. Veilig en onveilig ruggebruik**

- |     |   |                |
|-----|---|----------------|
| 1.  | <i>Rugklachten, verzorgen kleine kinderen</i>     | <i>blz. 1</i>  |
| 2.  | <i>Kind in bed / box leggen</i>                   | <i>blz. 1</i>  |
| 3.  | <i>Kind in- en uit de maxi-cosi halen</i>         | <i>blz. 2</i>  |
| 4.  | <i>Maxi-cosi dragen</i>                           | <i>blz. 2</i>  |
| 5.  | <i>Maxi-cosi in de auto plaatsen</i>              | <i>blz. 3</i>  |
| 6.  | <i>In bad: haren wassen, in- en uit bad halen</i> | <i>blz. 4</i>  |
| 7.  | <i>In de wandelwagen zetten</i>                   | <i>blz. 5</i>  |
| 8.  | <i>Jas aantrekken en dichtmaken</i>               | <i>blz. 5</i>  |
| 9.  | <i>Van de grond af tillen</i>                     | <i>blz. 6</i>  |
| 10. | <i>Opkomen uit zit met baby</i>                   | <i>blz. 7</i>  |
| 11. | <i>Ondersteunen bij borstvoeding</i>              | <i>blz. 8</i>  |
| 12. | <i>Werken met de Tummytub</i>                     | <i>blz. 10</i> |

## **2. Bekkenproblematiek**

### *Tijdens en na de zwangerschap*

- |    |  |                |
|----|--|----------------|
| 1. | <i>Activiteiten die bekkenklachten verergeren</i>  | <i>blz. 13</i> |
| 2. | <i>Activiteiten die bekkenklachten verminderen</i> | <i>blz. 16</i> |
| 3. | <i>Hulpmiddelen die bekkenklachten verminderen</i> | <i>blz. 23</i> |





## 1. Rugklachten bij het verzorgen van kleine kinderen

Na een zwangerschap en de geboorte van een kind breekt er een zware periode aan voor de rug.

Door de zwangerschap (hormonen) en de bevalling is de rug verzwakt. Ook is het bekken verzwakt.

Door de komst van een kleintje moet er opeens veel meer getild worden. Het kind wordt in bed getild, in bad getild, in de maxi-cosi etc.

Ook wanneer de baby groter en zwaarder wordt blijven er veel tilmomenten. Heel veel handelingen komen dagelijks of wekelijks voor.

## 2. In bed / box leggen

Meerdere malen per dag wordt de baby in bed en / of in de box gelegd. Het bedje en de box zijn in de eerste maanden nog verhoogd. Hierdoor hoeft minder ver gebukt te worden dan wanneer het bed of de box laag is. Toch worden juist bij deze hoogte snel fouten gemaakt bij het neerleggen van de baby.

Ook wanneer even naar de baby wordt gekeken, even speelgoed wordt geven of even wordt getroost, dan wordt ook dit met een bolle rug gedaan (zie afb. 1).

### Veilig ruggebruik bij de baby in bed / box leggen

Veilig ruggebruik is goed toe te passen bij het in bed of box leggen van de baby.

Bij het instoppen of even troosten kan goed knielen met de rug op slot toegepast worden (afb. 2a). Door naast het bedje te gaan zitten blijft de lastarm klein en kan dichtbij de baby gekomen worden. Deze houding is goed vol te houden wanneer wat langer naast het bedje gezeten moet worden.

Bij het oppakken van de baby uit de box kan GHT I gebruikt worden (afb. 2b). Door in een hoek van de box te gaan staan wordt de lastarm klein. Ook kan tegen de rand van de box gesteund worden. Wanneer de box nog verhoogd is en de baby nog niet zwaar is kan GHT III goed toegepast worden.

Wanneer de baby wat ouder wordt en het bed is geheel laag dan kan ook GHT I gebruikt worden. Hierbij wordt gesteund tegen de rand van het bed.

Nog makkelijker is het om het kind te vragen te gaan staan en dan op te pakken in GHT I (zie afb. 2d).

Een beetje hulp is soms nodig: reik de handen aan, het kind pakt de handen en kan dan opgetrokken worden tot zit of staan.

Afb. 1a



Afb. 1b



Afb. 1. Bolle rug bij het in bed leggen en in de box leggen. Ook al is de box verhoogd, er ontstaat snel een bolle rug.

Afb. 2a



Afb. 2b



Afb. 2c



Afb. 2a. GHT II op 1 knie bij in bed leggen en instoppen.

Afb. 2b. GHT I bij het oppakken uit de box.

Afb. 2c. GHT III bij een 'verhoogde' box.

Afb. 2d



Afb. 2e



Afb. 2d. Bij een laag bedje kan goed GHT gebruikt worden.

Afb. 2e. Optrekken tot stand maakt optillen eenvoudiger.



### 3. Maxi-cosi

#### Baby uit maxi-cosi halen

Het eerste jaar wordt de baby vervoerd in een baby-autostoel (Maxi-cosi). Hier wordt de baby vaak ingelegd en weer uitgehaald. In de praktijk staat de stoel vaak op de grond waardoor het in- en uithalen van de baby veelal met een bolle rug gebeurt (afb. 3a en 3b).

De rugbelasting is groot bij het tillen met een bolle rug. Zeker wanneer de baby wat groter en zwaarder wordt, is dit een belastende activiteit. Ook een activiteit die meerdere keren per dag voorkomt, even boodschappen doen, naar de oppas etc.

#### Veilig ruggebruik

De moeilijkheid is dat de maxi-cosi laag staat. Hierdoor moet diep gebukt worden (afb. 3c). Een grote spreidstand om de autostoel heen is dan belangrijk om de lastarm zo klein mogelijk te maken. Wanneer de gordeltjes vast gemaakt worden is het moeilijk om in GHT I te blijven staan. Eventueel kan dan ook op 1 of 2 knieën gezeten worden.

#### Maxi-cosi op de bank plaatsen

Door de maxi-cosi op een stoel of bank te plaatsen hoeft minder ver gebukt te worden bij het plaatsen van de baby in de autostoel.

Ook wanneer de autostoel hoger staat wordt nog snel een bolle rug gemaakt. De rugbelasting is wel lager dan wanneer de autostoel op de grond staat.

In afb. 3e wordt niet getild, de gordeltjes worden vastgemaakt. Ook bij deze activiteit wordt de rug bol gemaakt en is de rugbelasting hoog.

Het oppakken van de autostoel met baby erin wordt met een bolle rug gedaan. Door het grote gewicht van de stoel en de baby (zeker bij een grotere baby) is de rugbelasting hoog.

#### Veilig ruggebruik

Bij het vastmaken van de gordeltjes kan een geknieelde houding worden aangenomen (afb. 3g).

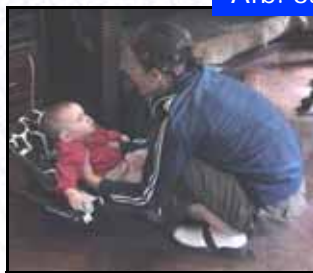
In GHT II, naast de bank kan de autostoel veilig worden opgepakt en worden meegenomen (afb. 3h).

### 4. Dragen van maxi-cosi

Bij het dragen van de maxi-cosi is het belangrijk om de autostoel zo dicht mogelijk bij het lichaam te dragen om de lastarm zo klein mogelijk te houden.

Bij het dragen zoals in afbeelding 4a kan ook worden gesteund met de maxi-cosi tegen de heup.

Afb. 3a



Afb. 3b



Afb. 3c



Afb. 3d



Afb. 3. Onveilig en Veilig de baby in- en uit de maxi-cosi halen wanneer deze op de grond staat.

Afb. 3e



Afb. 3f



Afb. 3g



Afb. 3h



Afb. 4a



Afb. 4b

