

Voorjaar

Maar oh
mijn rug!



Nog steeds geen bewegen in de groep, maar jullie kunnen de lichaamsbeweging nu in de tuin kwijt. Maak deze alvast klaar zodat er straks tijd overblijft om weer samen te sporten.



Een tuin kan een bron van ontspanning en geluk zijn, maar brengt toch ook wat klusjes met zich mee. En het zijn net die klussen die een tuin niet tot de meest rugvriendelijke hobby maken. Vroeg of laat heeft zo goed als iedereen wel eens rugproblemen, maar dat wil niet zeggen dat je je groene vingers vaarwel moet zeggen. Het belangrijkste is om naar je lichaam te luisteren en je niet te forceren, maar er zijn nog slimme trucs om je tuin rugvriendelijk te maken. Met deze 10 geboden kan je gerust een tuin onderhouden zonder 's avonds steeds geradbraakt te zijn en de dag nadien niet meer te kunnen bewegen.



1. Hou je warm

- Tuinieren is als een sport: opwarmen is de boodschap! Doe voor je begint enkele eenvoudige stretchoefeningen.
- Begin eerst met de lichtere klusjes om verder op te warmen i.p.v. er meteen volle bak in te vliegen.
- Op echt koude dagen wacht je beter met zware klussen tot het wat warmer is later op de dag.
- Kleed je goed aan zodat je rugspieren warm blijven en minder snel verkrampen.



2. Wissel af & neem pauzes

- Repetitief werk is extra belastend, zorg dus voor voldoende afwisseling in je klusjes en houding.
- Als rechtshandige ben je geneigd om alles langs die kant te doen, probeer ook eens links te vegen of harken.
- Als je tuiniert vliegt de tijd maar vergeet niet af en toe een welverdiende pauze te nemen.
- Let er op dat je tijdens die pauzes voldoende drinkt.
- Probeer niet alles op één dag te doen maar spreid de werkzaamheden zodat je lichaam kan recupereren.



3. Let op je houding

- Draai je rug zo min mogelijk door met je hele lichaam mee te bewegen en je rug recht te houden.
- Voorzie een werkplek op de juiste hoogte zodat je in een comfortabele houding kan inpotten.
- De juiste hoogte is wanneer je niet voorover hoeft te buigen, maar rechtop kunt blijven staan.
- Houd je rug ook recht tijdens het tillen. Ga dus door je knieën in plaats van je rug te buigen.
- Bewaar zware materialen of zakken op een verhoogde plek om dat belastend heffen te beperken.



4. Bukken is uit den boze

- Gebruik de kruitwagen om allerlei tuinmaterialen te transporteren.
- Denk eraan je (niet te zwaar geladen) kruitwagen op te tillen vanuit de armen om je rug te ontlasten.
- Als je wat moet oprapen of uittrekken, dan ga je beter door je knieën dan te bukken.
- Gebruik voor laag werk een aangepast bankje, zo bespaar je ook je knieën de last.
- Zorg dat je zoveel mogelijk gerei bij e hand hebt (bv met een holster riem) zodat je niet telkens hoeft te bukken.



5. Ga ook niet te hoog

- Alles wat boven ooghoogte moet gebeuren doe je beter in delen dan in één trek om ontstekingen te voorkomen.
- Gebruik een ladder zodat je niet met je handen boven je hoofd moet werken.
 - Of laat het zoon of dochter doen!



6. Richt je tuin rugvriendelijk in

- Overweeg een lay-out met minder (of eventueel geen) gazon, dat bespaart je lange maaibeurten.
- Installeer verhoogde plantenbedden om buigbewegingen te reduceren.
- Hou de plantbedden en borders ook smal, zo moet je niet te ver overhangen om onkruid te wieden.
- Plant in potten en zet ze op een plantentrolley.
- Vermijd zoveel mogelijk onbegroeide plekken. Zo krijgt onkruid minder kans en moet je minder wieden.
- Gebruik ook mulch of schors tussen je beplanting om onkruid af te remmen.
- Die bodembedekking zorgt ook dat de bodem minder uitdroogt en je dus minder moet gieten.



7. Kies je planten slim

- Aan traag groeiende heesters heb je heel wat minder onderhoud dan aan eenjarigen en vaste planten.
- Groenten (bv: courgettes, aardappelen, sla) kan je gerust in potten kweken voor makkelijke bereikbaarheid.
- Vermijd snelgroeiende of hoge hagen die veel onderhoud vragen.
- Wil je graag fruit? Kies voor halfstam fruitbomen of dwergexemplaren.
- Ook fruitbomen in leivorm kan je plukken vanuit een comfortabele houding of positie.
- Geef onkruid geen kans door veel bodembedekkers te planten.
- Door niet-bladverliezende planten en bomen te kiezen bespaar je jezelf heel wat rijfwerk.



8. Laat de natuur het werk doen

Een van de meeste belastende taken in een tuin is het spitten. Maar wist je dat je (moes)tuin ook zonder kan? Leg elk jaar in de late herfst een laag goede compost of mest over je groeibedden (of borders). Levende organismen zoals bijvoorbeeld regenwormen zullen het verwerken tot vruchtbare grond en jij hoeft niet te spitten! Vele tuiniers zijn er van overtuigd dat dit zelfs de betere methode is omdat je de gelaagdheid van de bodem intact houdt en dus de bodemstructuur niet verstoort. Uiteraard moet je vooraf wel wieden en (min of meer) nivelleren. Tijdens het groeiseizoen kan je dan een tweede laag mulch of compost aanbrengen om het onkruid weg en de bodem vochtig te houden.



9. Investeer in goed materiaal

- Gebruik tuin tools met lange stelen. Sommige gereedschappen hebben zelf telescopische stelen.
- Gebruik snoeischaren met een ratelsysteem. Doordat je minder druk moet uitoefenen ontlast je je schouders en rug.
- Hou de messen van je gereedschap scherp, dan gaat alles een pak vlotter.
- Kies voor een tuinslang met een automatisch rolsysteem of een automatisch irrigatiesysteem in je (moes)tuin.
- Moet je toch handmatig gieten, gebruik dan geen zware gieters of emmer of doe ze maar halfvol.
- Kies klein gereedschap met een kort, gebogen handvat, dan blijft je pols altijd in het verlengde van je onderarm.
- Koop bij voorkeur gereedschap uit licht materiaal zoals carbon, aluminium of kunststof.



10. Gedeeld werk is half werk

Durf hulp te vragen! De buitenlucht is voor iedereen gezond en door samen te werken deel je de last én het is nog eens gezellig ook. Samen tuinieren = qualitytime!

U aangeboden door docenten van Kwiek Actieve Leefstijl, Fit&Fun Heumen en Bewegingcollectief Mook en Middelaar

Geniet van de tuin en de buitenlucht en blijf gezond!