

Begeleidend schrijven bij de cursus "Het tillen van jonge kinderen"

Inleiding

Het uitgangspunt van de tilinstructie is de belasting voor de ouders/verzorgers zo gering mogelijk te houden, zodat rugklachten worden voorkomen en de ouders/verzorgers de verzorging van hun kind lang vol kunnen houden. Het therapeutisch hanteren (en met name het dragen) dient hieraan ondergeschikt te zijn.

Het is belangrijk al vroeg aandacht te besteden aan de juiste manier van tillen, omdat eenmaal fout aangeleerde manieren van tillen moeilijk af te leren zijn. Ook is het belangrijk geregeld op het tillen te blijven letten en zonodig opnieuw te oefenen. Dit laatste is belangrijk omdat het kind groeit en zich ontwikkelt en er dus vanuit en naar verschillende houdingen getild moet gaan worden naarmate het kind ouder wordt.

Hoe zit je rug in elkaar?

De rug is letterlijk de ruggesteun van ons lichaam. De basis wordt gevormd door de wervelkolom. Deze bestaat uit 32/33 wervels:

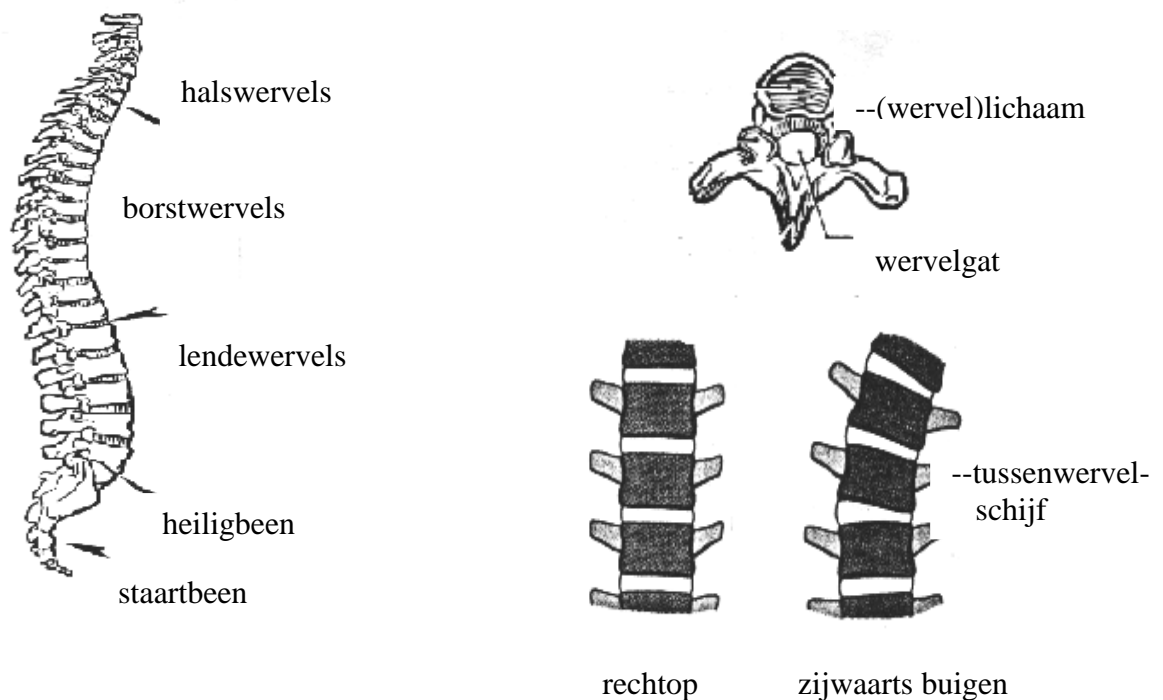
- 7 halswervels
- 12 borstwervels
- 5 lendenwervels
- 5 heiligbeenwervels
- $\frac{3}{4}$ staartbeenwervels

De indeling is gebaseerd op het feit dat de wervels per gedeelte verschillen in vorm en functie. Dit zorgt ervoor dat ieder gedeelte andere bewegingsmogelijkheden heeft. De belangrijkste:

- de nek heeft een grote bewegelijkheid in de draairichting
- de borstwervels hebben een grote bewegelijkheid in zijwaartse bewegingen
- de lendenwervels hebben een grote bewegelijkheid in voor- achterwaartse bewegingen

Een wervel bestaat uit 2 delen: een wervellichaam en een wervelboog. Tussen de wervels bevinden zich de tussenwervelschijven. Aan de functie van de tussenwervelschijven wordt een bewegingsstuur-mechanisme toegekent. Als je kijkt hoe de lage rug beweegt wordt het misschien duidelijk dat een **draaibeweging** erg schadelijk voor de lendenwervels kan zijn. Bij een belastende situatie waarbij je een snelle draaibeweging maakt, zie je een verhoogde kans op vervorming van de tussenwervelschijf. Hierbij kun je de tussenwervelschijf behoorlijk beschadigen wat in het ergste geval kan leiden tot een hernia. Dit is druk op een zenuw met pijn, gevoelsverlies en spieruitval als mogelijke gevolgen

De tussenwervelschijven vangen samen met de spieren en de banden de belasting op, die er op de rug komt. Dit kan een statische belasting zijn (bijvoorbeeld het staan in gebukte houding) of een dynamische belasting (bijvoorbeeld bukken of lopen). Veel van onze werkzaamheden veroorzaken een gecombineerde belasting door houding en beweging.



Wat gebeurt er bij het tillen?

Als je staat is het lichaamsswaartepunt binnen het steunvlak van de voeten. Zolang het lichaamsswaartepunt binnen dit steunvlak blijft, blijf je in evenwicht. Binnen het steunvlak kun je het zwaartepunt betrekkelijk eenvoudig verplaatsen; hoe groter je het steunvlak maakt (door de voeten uit elkaar te zetten of in schredestand te plaatsen), hoe meer je je zwaartepunt kunt verplaatsen zonder de spieren van de rug hierbij te gebruiken.

Als je rechtop staat, ligt het zwaartepunt van het lichaam voor het heiligbeen. Daardoor worden tijdens het tillen de tussenwervelschijven het zwaarste belast aan de voorzijde.

Welke factoren zijn van invloed op het tillen?

- | | |
|---|------------------|
| 1) Het te tillen kind/voorwerp (de last); | wat je tilt |
| 2) Frequentie; | hoe vaak je tilt |
| 3) Duur; | hoe lang je tilt |
| 4) Andere factoren | |

Tijdens het tillen dienen we al deze factoren in ogenschouw te nemen. Hieronder volgt een beschrijving van deze factoren met daarbij zonodig een tekening.

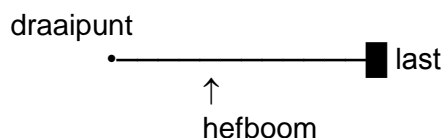
I HET TE TILLEN KIND/VOORWERP (DE LAST)

Het gewicht

Het gewicht van het te tillen voorwerp speelt vanzelfsprekend een rol.

De hefboom

De hefboom is de afstand van de last (=het te tillen voorwerp) tot het lichaam. Hoe verder je iets van je afhoudt (dus hoe groter de hefboom), hoe zwaarder het tillen is en hoe meer druk er komt te staan op de tussenwervelschijven.



Daarom is het belangrijk de last dicht tegen je aan te houden.

De hefboom wordt beïnvloed door :

- de grootte van de last
- houding van de last → het kind moet op de tilbeweging gericht zijn; het kind werkt door oogcontact mee en zal niet snel, tijdens de tilbeweging, wegdraaien.
- houding van de tiller → je moet als tiller een houding aannemen waarin je de last zo dicht mogelijk tegen je aan kunt houden gedurende de gehele tilhandeling. Als het kind kan meehelpen, kun je vragen om de armen om de nek te leggen en zich zo dicht tegen je lichaam vast te houden. Blijf het kind zelf echter ook goed vasthouden.

Dit bereik je door:

- Voeten in schredestand of spreidstand; je krijgt daardoor een groter steunvlak en een betere balans (zie tekening).



- Het bekken achterover te kantelen en de wervelkolom recht te houden. Een achterover gekanteld bekken bereik je door flink door de knieën te zakken en tegelijkertijd bil- en buikspieren aan te spannen ("staart tussen je benen naar voren trekken"). In deze houding kun je de last (het kind) dicht tegen je aan houden; het gewicht is dan binnen het steunvlak en de rug wordt dan gunstiger belast. Let op dat je geen volle blaas hebt; het kind drukt dan op de volle blaas en je zult reflexmatig het kind wat verder van je af houden. Blijf rustig doorademen tijdens het tillen (bijv. door te praten tegen het kind). Door het vasthouden van de adem wordt namelijk de druk op de tussenwervelschijven verhoogd.
- Til vanuit de benen (niet vanuit de rug).
- Draai tijdens het tillen niet het bovenlichaam t.o.v. de benen, maar verplaats je voeten als je moet draaien.
- Draag het gewicht zoveel mogelijk recht voor of achter (bijv. een rugzak) je lichaam, zodat de rug zo gelijk mogelijk belast wordt.

II FREQUENTIE

Til alleen als het echt niet anders kan, vaak kun je je doel ook bereiken door schuiven, glijden, rollen of draaien. Je tilt heel veel uit gewoonte zonder je af te vragen of er echt wel getild moet worden. Om een idee te krijgen hoe vaak dat nu echt voor komt, raden wij aan gedurende een, qua activiteiten, normale dag een tildagboek bij te houden. Je legt hiervoor de avond te voren een notitieboekje en pen klaar, die je 's ochtends meteen bij je steekt. Dan schrijf je iedere keer op dat je iets tilt, dat zwaarder is dan één kilogram (dus niet alleen je kind, maar ook boodschappen e.d) en ook waarom je het tilt. Aan het eind van de dag bekijk je de lijst rustig en vraag je jezelf af of dit zou moeten en of je dit kunt veranderen of welke mogelijkheden er zijn om dit te verbeteren.

III DUUR

De duur van de tilhandeling wordt uiteraard bepaald door de afstand, waarover je moet tillen; zorg dus dat die zo klein mogelijk is, waarbij je nog wel ruimte moet hebben om vrij te bewegen. Plaats voorwerpen van waaruit of waar naar toe getild moet worden dus eerst handig bij elkaar.

IV ANDERE FACTOREN

- Wees voorbereid: zorg voor een veilige omgeving, waarin je niet kunt struikelen (bijv. speelgoed op de vloer), uit kunt glijden (bijv. kleedjes, op sokken lopen), ergens aan kunt blijven haken of kunt schrikken (bijv. deurbel, telefoon) en rustig kunt werken (parkeer de auto met de passagierskant aan de stoep; je hebt dan rustig de gelegenheid om het kind in de auto te zetten en de buggy vlakbij de auto op de stoep te zetten. Bij de 2 deurs auto staat het stoeltje achter de passagiersstoel, die zover mogelijk naar voren staat. Bij een 4 deurs auto staat het stoeltje in het midden of achter de bestuurdersstoel op de achterbank).
- Structuur: zorg voor een vaste volgorde van handelen en vertel die ook aan het kind. Controleer zonodig de handelingen (bijv. staat de wandelwagen op de rem).
- Tijd: neem de tijd voor het tillen. Overhaast te werk gaan geeft onnodige spanningen bij jezelf en bij het kind. Het oppakken dient zo rustig mogelijk te gebeuren; praat daarom ook tegen het kind.
- Hulpmiddelen: gebruik indien mogelijk hulpmiddelen (bijv. handdoek om mee te glijden), hulp van een ander persoon (let wel op dat er dan één persoon is die duidelijk aangeeft wat er gedaan wordt) en laat het kind zoveel mogelijk zelf doen.

Je kunt de activiteiten het beste met je eigen kind oefenen, omdat je het dan meteen toe kunt passen. Elk kind reageert toch weer anders en daar zul je je hantering op aan moeten passen. Gebruik bij het oefenen van de verschillende handelingen zoveel mogelijk de eigen attributen, zoals stoeltje, buggy, fiets en auto.

Een belangrijke tilhandeling om te oefenen is tillen vanaf de grond tot stand en weer terug. In deze handeling komen alle factoren die van invloed zijn op het tillen, aan de orde. Oefen dit eerst met een pop en daarna pas met je eigen (zwaardere) kind.

- Je gaat op je knieën op de grond zitten, naast het kind.
- Praat tegen het kind (vertel wat je gaat doen) en blijf dat gedurende de gehele tilhandeling doen (**om door te ademen**).
- Maak **oogcontact** met het kind.
- Pak het kind rustig vast onder het hoofd en de knieën.
- **Schuif** het kind zo dicht mogelijk tegen je knieën.
- **Draai** het kind op de zij met de rug naar je toe.
- **Schuif** het kind zo weer tegen je knieën.
- **Kantel** het kind op je bovenbenen.
- **Schuif** het kind over je bovenbenen naar je buik t.h.v. je navel (=korte hefboom).
- Ga nu op je knieën staan.
- Zet één voet naar voren.
- Kom rustig omhoog tot schredestand, terwijl je rug recht blijft en het kind dicht tegen je aan blijft.

