

# PREVENTIE PROGRAMMA

## Gezond en veilig werken

"ReAT" Revalidatie Advies en Training



T 020 - 61 94 588

E [info@reat.nl](mailto:info@reat.nl)

W [www.reat.nl](http://www.reat.nl)



### Grenzen

Voel aan wat jouw fysieke grenzen zijn en vraag op tijd om hulp. Raadpleeg je werkgever over de invulling van je werkdagen, werktijden en taken, zodat je ook op de langere termijn je werk veilig kan doen zonder fysieke ongemakken. Plan geregeld korte pauzes in.



### Activiteit

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten een volwassene minimaal vijf dagen per week, dertig minuten lang, matig intensief bewegen. Om lichamelijke klachten te voorkomen en te verhelpen is een actieve levensstijl van groot belang. Zoek een professional om je daarbij te begeleiden en te motiveren.



### Ergonomie

Zorg dat je op de juiste manier je werkzaamheden uitvoert. Over het algemeen zijn er meerdere mogelijkheden om te tillen, trekken, duwen en transfers te maken. Voor specifieke klachten kunnen verschillende bewegingstechnieken worden ingezet. Variatie en ontspanningsmomenten zijn naast juiste techniek ook een belangrijke sleutel tot fit blijven.



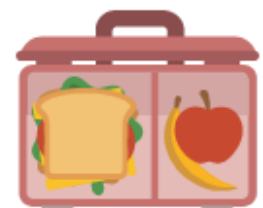
### Ontspanning

Als je een druk en stressvol leven leidt, is het belangrijk om regelmatig te ontwaasten. Spierontspanning, stretch- en ademhalingsoefeningen hebben een positief effect op jouw slaapkwaliteit en op je algehele welzijn. Door je te ontspannen verminder je ook de effecten van stressvolle gebeurtenissen op je lichaam.



### Pijn

Pijn is een signaal van je hersenen dat fungeert als alarmsysteem voor je lichaam. Als pijn echter chronisch wordt, raakt dit systeem overbelast en ervaar je zelfs pijn wanneer er **geen** schade is aan het lichaam. Als je echter actief blijft en stap voor stap je bewegingsintensiteit vergroot, leert je lichaam opnieuw dat bewegen veilig is. Blijf actief is de beste remedie tegen chronische pijn.



### Voeding

Besteed voldoende aandacht aan je voeding. Met de juiste voeding herstelt je lichaam beter en groeit je fysieke kracht sneller. Een uitgebalanceerd dieet van **proteïnen** (kip, hüttenkäse, tofu etc.), **koolhydraten** (granen, zoete aardappelen, fruit etc.), gezonde **vetten** (avocado, noten, zaden etc.) is essentieel voor lichamelijk herstel. Drink ook voldoende water. Water hydrateert het lichaam en kan helpen hoofdpijn te voorkomen.

# FUNCTIONELE OEFENINGEN

## Muur opdrukken



## Staand roeien



## Zittend roeien



## Y-raise



## Kniebuigen



## Core stability - Rotatie

