



Bessen plukken,
zittend op een
tuinbankje, geknield
met één been. (Foto's:
Mirjam ten Brinke)

Met gemak bewegen in de tuin?

Leer waar je heupen zitten!

Stijve spieren, stramme kuit, pijn in je rug: tuinieren kan zwaar zijn en voor blessures zorgen. We bezochten bewegingstherapeute Mirjam ten Brinke, om van haar te horen hoe je kunt tuinieren met méér gemak en zónder klachten. In drie opeenvolgende nummers van De Tuinliefhebber besteden we hier aandacht aan. Deze keer is het onderwerp: werken dicht bij de grond.

DOOR: ANJA DE WAARD

Mirjam heeft een volkstuin bij Tuindersvereniging Abstede in Utrecht en is oefentherapeute Cesar en Feldenkraisdocent. Die twee vakgebieden gaan over de lichaamshouding en bewegingsgewoontes in het dagelijks leven. Feldenkrais is een methode waarbij je leert over wat je lichaam kan door aandachtig te zijn en hoe je kunt bewegen vanuit gemak, zodat je jezelf niet forceert.

De 5 Feldenkrais-principes

BEWEEG MET AANDACHT. Vraag je af: hoe doe ik dit eigenlijk? Wees je bewust van hoe je beweegt. Je moet je afstemmen op wat je doet en hoe je dat doet. Het gaat erom je bewust te zijn van je lichaam. Vraag je bijvoorbeeld na een tijdje af of je moe bent, of het werken nog makkelijk gaat. Tuinders zijn soms heel gedegen

Als je je hand in je broekzak steekt, wijs je vanzelf een heup aan.



Staand werken kan heel goed, mits met een lange rechte rug.

Beweeg met aandacht en neem af en toe pauze!



in het verzorgen van hun tuin, maar wat minder goed in de zorg voor zichzelf. Een Feldenkrais-motto is: 'Als je weet wat je doet, kun je doen wat je wilt'.

Werk je dicht bij de grond?
BEWEEG ALTIJD VANUIT JE HEUPEN EN HOUD JE RUG LANG!

Maar waar zitten de heupen eigenlijk? Daar is nogal wat misverstand over. Alleen al omdat 'de heupbroek' niet op je heupen valt, maar op je bekken. De heupen zitten ónder je bekken. De heup is de bovenkant van het bot van je bovenbeen dat aan de onderkant uitkomt op je knie. Als je je hand in je broekzak stopt wijs je eigenlijk de heup aan. (zie foto boven).

Laag bij de grond werken: knielen

Gebruik een tuinkrukje om op te zitten of een kniematje om op te knielen. Kniel/ga zitten vanuit de heupen. Als je je heupen omlaag brengt, buigen automatisch je knieën. Als je op het tuinkrukje of het kniematje zit, houd dan je rug lang. Let op de afwisseling in je houding (zie foto's). Je kunt ook af en toe even gaan staan en een been op je tuinkruk zetten (of ergens anders op).

Laag bij de grond werken: bukken en hurken

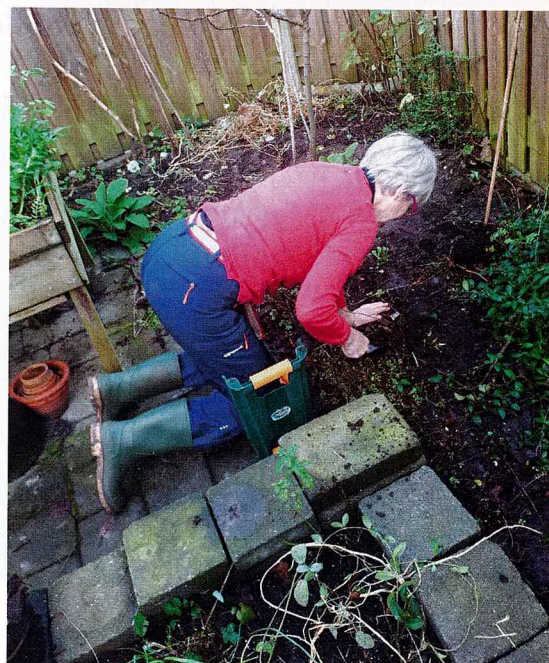
Ook hier beweeg je je in eerste instantie vanuit je heupen. Je houdt je rug lang: de grote spieren van billen en benen doen het werk.

Je kunt in principe prima vanuit een voorover gebukte houding werken, sommige mensen houden dat langer vol. Zorg dat je je voeten stevig neerzet en dat je tenen in de richting van je werk wijzen. Dat is prettiger voor je rug en zo voorkom je verdraaiing van je knieën. Kijk of je je knieën kunt buigen, maar het hoeft niet persé, met gestrekte knieën kan het ook. Wissel ook hier af, ga af en toe staan en strek je uit. Neem even pauze. Kijk om je heen en geniet van je tuin.. *

Een omgekeerd tuinwerkbankje kun je dankzij de zachte onderkant gebruiken als knielkussen. Voor wie al wat ouder is: met de poten als steun kom je makkelijk weer overeind. Uiteraard is een los knielkussen ook prima.



Laag bij de grond werken gaat prima zittend op een klein tuinwerkbankje, zoals op de foto.



DE GROTE SPIEREN DOEN HET GROTE WERK, DE KLEINE SPIEREN DOEN HET KLEINE WERK.

Grote spieren zijn bijvoorbeeld de spieren in je billen en benen en kleine spieren zijn onder andere die in je nek en schouders en de spieren in je handen. Gebruik je je grote spieren goed (bij bukken en knielen), dan belast je de kleinere spieren niet onnodig.

HET TOVERWOORD IS 'AFWISSELING'
Als je een tuinklusje doet, probeer het dan op twee of drie verschillende manieren te doen, in verschillende houdingen. Belangrijk: neem ook pauzes!

ZORG ERVOOR DAT JE VOETEN IN DE RICHTING WIJZEN WAARIN JE AAN HET WERK BENT.
Zo voorkom je knieklachten.

Met gemak bewegen in de tuin?



Varieer je houding
en verbind je
handen met je
romp!

Het werken in de tuin kan, hoe leuk het ook is, best zwaar zijn voor je lichaam en voor blessures zorgen. In drie opeenvolgende nummers besteedt de Tuinliefhebber hier, samen met bewegingstherapeute Mirjam ten Brinke, aandacht aan. In het vorige nummer gaf Mirjam tips om gemakkelijker te bewegen en klachten te voorkomen. Ze vertelde onder andere over het werken vanuit de heupen. Deze keer bespreken we het hanteren van gereedschap.

DOOR: ANJA DE WAARD



Houd het gereedschap altijd in een lijn met je lichaam.



Werken met gereedschap

Al het gereedschap, of het nou een hark, schep, spade, snoeischaar of steekertje is, is in feite bedoeld om je handen te verlengen met een eigenschap die ze zelf niet hebben. Het is dus belangrijk hoe je je handen gebruikt. Dat begint ermee, dat je je handen en polsen bewust verbindt met je romp. Doe dat in een 'mooie lijn', dus zonder een grote knik ergens.

Om te starten met tuinwerk en het gebruiken van gereedschap kun je deze simpele staande warming-up oefening doen:

- Buig iets voorover en strijk met je rechterhandpalm een paar keer over de voorkant van je rechterbeen, van boven naar beneden en weer terug.
- Doe dit ook een paar keer aan de achterkant van je been. Je romp draait.
- Doe dit allebei nu ook met de buitenkant van je hand.
- Herhaal dit alles met je linkerhand over je linkerbeen.

Werken met lange stelen

Als je een stuk gereedschap met een lange steel vastpakt, zet dan je handen uit elkaar. Verder is het belangrijk dat je stevig staat. De handen verbinden zich met de romp en de romp verbindt zich weer met de benen. Alleen als je stevig staat kun je ver reiken. Stevig staan doe je door je voeten achter elkaar te zetten, één voet voor, één voet achter. Vooral als je met een werktuig met



Werken met gereedschap met een lange steel

lange steel boven je hoofd werkt, is dit belangrijk. Zo houd je je romp stabiel. Houd je armen lang, zodat je de verbinding met je romp houdt en laat je voeten wijzen in de richting van je werk.

Op een trapje

Heb je een trapje nodig, dan is het zaak om ook de voeten uit elkaar te plaatsen, één voet op de ene sport, de andere voet op een andere sport. En moet je je romp draaien, draai dan kleine beetjes, ga niet tot het uiterste.

En ten slotte...

Tenslotte nog een laatste, maar zeker niet onbelangrijke TIP: Houd je gereedschap scherp! Niets maakt werken in de tuin zo zwaar als werken met bot gereedschap. *



Werken op een trap: plaats je voeten elk op een andere sport.

Mirjam deelt een volkstuin bij Tuindersvereniging Absteede in Utrecht en is oefentherapeute Cesar en Feldenkraisdocent. Beide vakgebieden gaan over lichaamshouding en bewegingsgewoontes in het dagelijks leven. Feldenkrais is een methode waarbij je leert wat je lichaam kan als je met aandacht beweegt en hoe je kunt bewegen vanuit gemak, zodat je jezelf niet forceert.

De basisprincipes van de Feldenkraismethode zijn:

- Beweeg met aandacht. Let op hoe je lichaam aanvoelt als je aan het tuinieren bent, of het werken nog gemakkelijk en ontspannen gaat. Forceer jezelf niet.
- Beweeg vanuit je heupen en houd je rug lang.
- Laat de grote spieren (billen, benen, romp, heupen) het grote, zware werk doen en laat de kleine spieren en gewrichten (nek, handen, vingers, duim en polsen) het kleinere werk doen.
- Zorg voor afwisseling in je werkhouding en neem pauzes.

Voor meer informatie:

www.feldenkrais.nl
www.vvocm.nl (vereniging van oefentherapeuten, informatie over oefentherapie)
 Voor reacties en vragen:
[email m.tenbrinke@hotmail.com](mailto:email.m.tenbrinke@hotmail.com)



Met gemak bewegen in de tuin?

Pijn komt niet ineens!

Het werken in de tuin kan, hoe leuk het ook is, belastend zijn voor je lichaam en blessures opleveren. In drie opeenvolgende nummers besteedt de Tuinliefhebber hier, samen met bewegingstherapeute Mirjam ten Brinke, aandacht aan. In het zomernummer vertelde Mirjam onder andere over het werken vanuit de heupen, in het herfstnummer bespraken we vervolgens het hanteren van gereedschap en in dit laatste artikel komen snoeien, spitten en kruiwagen rijden aan de orde.

DOOR: ANJA DEWAARD



De pols in de eindstand: zo moet het dus niet! (bewegen snoeien fout)



De juiste spittechniek (Foto's: Anja de Waard)

Werken met gereedschap

Op het moment dat je last krijgt van je spieren of gewrichten bij het werken in de tuin, zijn er altijd al eerder signalen geweest. Pijn komt niet ineens. Voorafgaand is er vermoeidheid, een teveel aan inspanning of bijvoorbeeld niet goed meer kunnen doorademen. Het is goed om alert te zijn op zulke signalen. Als je zulke signalen opmerkt, moet je op zoek gaan naar 'gemak'. Hoe voel ik me eigenlijk? Hoe kan ik wél met gemak doorwerken? Moet ik een (flinke) pauze nemen? Het werk in de tuin is nooit klaar, maar misschien is het wel genoeg voor vandaag?

Snoeien

• Heggenschaar:

Er is, zoals met alle gereedschap, niet één 'juiste' manier om te werken, want iedereen heeft zijn eigen voorkeursgewoontes. Maar de basisregels gelden altijd. Let op dat je van houding wisselt en pauzes neemt.

• Snoeischaar:

Hier is het de pols die belast wordt. Het is belangrijk de pols niet omhoog zover door te laten knikken dat hij niet verder kan (zie foto: de zogenaamde 'eindstand'). Neem pauzes. Gebruik zo nodig aangepast gereedschap, zoals snoeischaars speciaal voor linkshandigen en zogenaamde 'rolgripsnoeischaars': die hebben een rolmechanisme in het onderste handvat, zodat de druk alleen op de binnenkant van je hand komt, waardoor je pols ontlast wordt.

Spitten

Spitten kan met de spade en met de spitvork. Voor de belasting van je lichaam heeft de spitvork de voorkeur, omdat je minder kracht hoeft te zetten. Gebruik je toch een spade? Zorg dat je werkt met een spade die past bij jouw lengte. Ben je niet zo sterk, of werk je in zware klei? Een spade met een smal blad werkt een stuk lichter.

Bij het spitten heb je stevige schoenen met een dikke zool nodig omdat daar veel kracht op komt. Er zijn ook spades met een zogenaamde 'step', dat is een brede rand aan de bovenkant van het blad.

Door je lichaamsgewicht te verplaatsen van je standbeen naar het been wat je op de spade hebt gezet, zakt je spade in de grond. Daarna laat je je billen zakken [alsof je gaat zitten] waardoor het blad van de spade als een hefboom omhoog komt.

Nu hoeft je alleen nog maar de steel van je spade iets naar je toe te draaien waardoor de grond van je spade blad kiept. Het vraagt even wat aandacht maar het kost veel minder kracht en voorkomt rugpijn omdat je vooral in je heupgewrichten beweegt (Zoals je ziet op de foto's bovenaan de pagina.)

Kruien

Er zijn nogal wat verschillende kruiwagens te koop, die ook verschillen in hoe zwaar ze zijn. Maar voor allemaal geldt dat je niet moet kruien 'met je armen'. Houd je armen lang en til vanuit je benen. Je laadt de kruiwagen het beste boven het wiel, dus met de lading zoveel mogelijk aan de voorkant, waardoor er minder gewicht op je armen komt.



Houd je armen recht bij het kruien (Foto: Mirjam ten Brinke)

Mirjam deelt een volkstuin bij Tuindersvereniging Abste in Utrecht en is oefentherapeute Cesar en Feldenkraisdocent. Beide vakgebieden gaan over lichaamshouding en bewegingsgewoontes in het dagelijks leven. Feldenkrais is een methode waarbij je leert wat je lichaam kan als je met aandacht beweegt en hoe je kunt bewegen vanuit gemak, zodat je jezelf niet forceert.

De basisprincipes van de Feldenkraismethode zijn:

- Beweeg met aandacht. Let op hoe je lichaam aanvoelt als je aan het tuinieren bent, of het werken nog gemakkelijk en ontspannen gaat. Forceer jezelf niet.
- Beweeg vanuit je heupen en houd je rug lang.
- Laat de grote spieren (billen, benen, romp, heupen) het grote, zware werk doen en laat de kleine spieren en gewrichten (nek, handen, vingers, duim en polsen) het kleinere werk doen.
- Zorg voor afwisseling in je werkhouding en neem pauzes.

Voor meer informatie:

www.feldenkrais.nl

www.vvocr.nl (vereniging van oefentherapeuten, informatie over oefentherapie)

Voor reacties en vragen:

m.tenbrinke@hotmail.com