

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 kuiten, 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.



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).

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.

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



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.

