

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 kruiwagens 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 snoeischaar speciaal voor linkshandigen en zogenaamde 'rolgripsnoeischaar': 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 Abstede 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:
m.tenbrinke@hotmail.com