



ERGONOMISCH WERKEN

Zo doe je dat

Als jij bewust met je lijf omgaat hou je het in de kinderopvang langer vol zonder klachten in rug, knieën, bekken of schouders. En dat is niet het enige. Je kunt je lichaamshouding ook gebruiken voor je pedagogische aanpak. Oefentherapeut Marieke Regeling van de Kinderopvang Academie legt uit hoe dat zit.

TEKST ALIE DIJKSLAG FOTO'S ISTOCK

Even een kleine test: je wilt een kind dat een stukje verderop aan tafel zit de mond afvegen, hoe doe je dat? Waarschijnlijk ga je over tafel hangen en kun je met een beetje reiken net bij het kind komen. Beter is: even naar het kind toe lopen, hurken en zeggen: 'Ik ga je mond schoonmaken'. Het is een van de voorbeelden die trainer en oefentherapeut Marieke Regeling gebruikt als ze uitlegt dat wat goed is voor jezelf heel vaak ook goed is voor het kind. 'Over de tafel hangen is slecht voor je rug. En pedagogisch gezien is het beter als je op ooghoogte vertelt aan een kind wat je gaat doen.' Twee vliegen in een klap dus!

Verschoontips

Als je dit advies volgt werk je volgens de interactievaardigheid praten en uitleggen. Daarbij gaat het erom dat je kinderen met respect behandelt en vertelt wat er gaat gebeuren. Snotneus afvegen bijvoorbeeld, of luier verschonen. Voor dat moment van verschonen heeft Marieke trouwens ook nog een paar tips die jouw lijf sparen en tegelijk je pedagogische vaardigheden versterken. 'Leg het aankleedkussen recht voor je zodat je zelf recht staat. Je hoeft je lijf dan niet te draaien. Zou je het afwisselen dan zou het minder erg zijn, maar iedereen heeft een voorkeurshouding, je draait dus altijd naar links of naar rechts. Dat voorkom je als je het aankleed- »

kussen recht legt. Verder: een dreumes kan zelf via het trapje op de commode klimmen als het tijd is voor verschonen. Dat is meteen ook een manier om de autonomie van het kind te versterken. Zie het verschonen als een activiteit en een één-op-één moment met een kind. Maak oogcontact, vertel wat je doet en wat er allemaal is

'Leg het aankleedkussen recht voor je zodat je je lijf niet hoeft te draaien'

te zien. Het zou zonde zijn als je de gelegenheid laat schieten om bijvoorbeeld lichaamsdelen aan te wijzen en te benoemen als je -bij wijze van spreken- even later in het kader van VVE aan de slag gaat met het thema lichaamsdelen.'

Leg je ook nog alles wat je nodig hebt voor het verschonen vooraf klaar -luiers, reservekleding- dan ben je helemaal goed bezig, volgens Marieke. 'Heel veel pm'ers houden met één hand het kind vast op de commode, met de andere reiken ze naar een mandje met kleren of naar een luier in de juiste maat. Dan moet je dus je aandacht verdelen en dat geeft een andere spierspanning dan wanneer je één ding tegelijk doet. Je beweegt anders, je alertheid is anders en dat geeft een spierspanning waarmee je jezelf onnodig belast. Als je alles vooraf klaarlegt kun je alle aandacht geven aan het kind dat je verschoont. En zo is dat ook weer een heel goed moment voor de interactie met een kind.'

KINDEROPVANG ACADEMIE START MET ARBOJOURNAAL

De Kinderopvang Academie is gestart met het ArboJournal. Deelnemers krijgen een paar keer per jaar een Arboscan via de digitale leeromgeving van de Kinderopvang Academie. Daarnaast zijn er video's voor pedagogisch medewerkers die veelvoorkomende situaties in beeld brengen. De video's zijn gemaakt in samenwerking met oefentherapeut Marieke Regeling. Directeur Elsbeth Post van de Kinderopvang Academie: 'Pm'ers zijn goed in structuur aanbrengen. Die kwaliteit kunnen ze gebruiken om hun bewegingsgedrag zo te veranderen dat je klachten vóór kunt zijn.' Via de video's kunnen ze zich bewust worden van gezond bewegen tijdens je werk. Ze kunnen er naar aanleiding van de video's over in gesprek gaan met collega's en elkaar feedback geven.

Nieuwsgierig geworden naar de video's? Bel dan met Elsbeth Post, (030) 2331330 en vraag naar een demo van het ArboJournal.

Wissel van houding

Er is wel iets veranderd in de inzichten over gezond bewegen ten opzichte van vroeger, vertelt Marieke. Er is minder sprake van 'goed' of 'fout', meer nadruk ligt nu op afwisseling van houding. Als je niet heel bewust nadenkt bij hoe je beweegt, dan kies je telkens voor dezelfde houding. Dáárdoor raakt je lichaam vervolgens overbelast, niet omdat de beweging op zichzelf fout is. Marieke noemt het voorbeeld van de slijmbeursontsteking (de slijmbeurs is de 'gel' tussen de kom van je schouder en de kop van je arm), een veelvoorkomende klacht bij pm'ers: 'Dat komt doordat ze een kind meestal aan één kant op de arm leggen tijdens de flesvoeding. Je kunt een ontsteking voorkomen door het kind op je knieën te leggen of, als het kind daarvoor te groot is geworden, het zelf de fles leeg te laten drinken of eens op de andere arm te leggen.'

TILLEN EN BUKKEN

Tillen en bukken geeft vaak problemen in de kinderopvang, vooral bij zwangere pm'ers. Tips van oefentherapeut Marieke Regeling:

Tillen

- Je SI-gewricht (het kuiltje links en rechts onderin je rug bij de overgang naar het bekken) moet zo stabiel mogelijk blijven. Als het gaat schuiven krijg je klachten. Dat gebeurt gemakkelijk als je zwanger bent. De banden van je bekken worden losser, het is een voorbereiding op de bevalling. Een wiebelig bekken kan pijn geven. Doe telkens als je opstaat of een kind wilt optillen je benen wijd, daardoor stabiliseer je je bekken. Het staat niet erg elegant maar dat moet je op de koop toe nemen. De kleermakerszit is ook een goede truc om je SI-gewricht te ontzien.
- Als je een kind wilt optillen, zorg dan dat het kind zo dicht mogelijk bij je is. Dat geeft minder belasting. Ligt een kind in de box dan kun je het kind naar je toe halen door aan het boxkleed te trekken.

Bukken

- Als je een kind naar bed brengt leg het dan eerst neer in bed. Dan ben je het gewicht kwijt en kun je rustig de tijd nemen om het kind te positioneren.
- Wil je over tafel reiken, bijvoorbeeld om broodbeleg te pakken, doe dat dan in 'wc-houding': hou je rug recht en zak zo ver door je knieën als nodig is.





Inrichting: hoog en laag

Ook de inrichting van de opvangruimte biedt mogelijkheden voor afwisseling waarbij je je gewrichten ontziet én een pedagogisch doel dient. Marieke: 'In veel kinderopvangruimtes zie je hoog meubilair, maar kinderen kijken dan de hele dag tegen stoelpoten aan. Dat is niet leuk. Kies voor een combinatie van stoelen en tafels die in hoogte verstelbaar zijn, of voor een hoek met hoog meu-

wat kwetsbaarder. Voor veel pm'ers is hurken fijn, maar als je snel last hebt van je knieën is dat niet handig. In de meeste kinderopvangorganisaties is een opstapje aanwezig. Schuif dat dan bijvoorbeeld onder je billen tijdens dat aankleedmoment.' <

MARIEKE REGELING WERKT ALS TRAINER EN COACH VOOR ARBOJOURNAAL EN ADVISEERT PROFESSIONALS IN DE ZORG OVER GEZOND BEWEGEN.

'Een houding of beweging is niet goed of fout, als je maar genoeg afwisselt'

bilair en een hoek met kleine tafels en stoelen. Ga eens aan zo'n hoekje met meubels op kindhoogte zitten door te hurken of op een stoel te gaan zitten die in hoogte verstelbaar is, bijvoorbeeld als je ze laat tekenen of een spelletje gaat doen. Kinderen zien dan wat er gebeurt en dat leidt tot meer interactie tussen kinderen.'

Ken je lijf

Wat voor de één goed werkt op de werkvloer, werkt voor de ander juist niet. Neem het moment van jassen aantrekken als je naar buiten gaat. 'Ken je lijf', zegt Marieke. 'Kies een houding die past bij jou. De één heeft snel last van de rug, bij de ander zijn de knieën

ERVARINGEN VAN COLLEGA'S

Miranda: 'Ik ben blij met de tips van ArboJournaal, vooral nu ik zwanger ben en meer last van rugklachten heb dan anders. Als ik een kind uit de kinderstoel til ga ik dicht achter de stoel staan, mijn rug blijft gestrekt en ik til vanuit mijn heupen.'

Brenda: 'Ik leerde om mijn benen hoger te leggen (op een opstapje) als ik een baby de fles geef. De baby leg ik op mijn knieën zodat we oogcontact hebben. Ik vind deze verandering een uitkomst. Het is leuk als het kind je aankijkt tijdens het drinken.'

Miranda van den Heuvel en Brenda de Kruijf werken als pedagogisch medewerker bij Kinderopvang SKDD in Doorn.