

TIPS VAN EEN ERGOTHERAPEUT

Lise Brandsma is hand/ergotherapeut en werkt sinds drie jaar in haar eigen praktijk ergotherapie@hoevelaken. Daarnaast is ze gastdocent voor Handtherapie Nederland en werkt ze bij Handtherapie Soest.



Omdat tuinieren voor mensen met reuma vrij zwaar en belastend kan zijn, wil ik laten zien dat tuinieren kan, maar dan met een aantal aanpassingen en overdenkingen. Zo blijven de naweeën van pijn, vermoeidheid en stijfheid beperkt.

Tips voor bij het tuinieren:

1. Zoek uit wat je leuk vindt! Het is zonde om energie te verspillen aan activiteiten waaraan je geen plezier beleeft.
2. Vraag om hulp. Zie hulp vragen als een goede eigenschap! Maak een lijst met de gewenste tuinwerkzaamheden en bepaal welke handelingen je zelf kunt doen (denk vooral aan die acties waar je plezier in hebt!) en welke (zwaardere) handelingen door jouw partner, burens of tuinman kunnen worden gedaan. Ken je eigen grenzen, ook in je tuin.
3. Wees aardig voor jouw lichaam. Het is goed je lichaam voor te bereiden op het tuinieren. Dat kan door lichte warming-upoefeningen te doen: de armen strekken, vingers rustig buigen en strekken, schouders draaien et cetera.
4. Zorg dat je in de juiste houding aan het werk gaat. Gebruik de grote sterke gewrichten. In plaats van grijpen met de vingers, kun je een object met de hele hand omvatten. Til objecten dicht tegen je lichaam op. Wissel vaak van houding tijdens werkzaamheden. Op de foto's zie je het verschil tussen de juiste houding (twee handen) om een plantenbak op te tillen en een belaste houding (één hand).
5. Zorg voor regelmatige pauzes en afwisseling. Tijdens het tuinieren kan de pijn ongemerkt oplopen als je niet op tijd een pauze neemt. Tijdens een pauze kun je genieten van de kleuren en geuren van je tuin en kun je de volgende werkzaamheden plannen. Meerdere pauzes voorkomen dat je te snel vermoeid raakt en door pijn wordt gedwongen om helemaal te stoppen.

Tuinier met plezier dankzij deze tips!

