

# 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 beetje, 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 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.vvcm.nl (vereniging van oefentherapeuten, informatie over oefentherapie)  
Voor reacties en vragen:  
email m.tenbrinke@hotmail.com