

De schuttershouding: niet alleen om te schieten

Ingrid Kors-van der Vlugt

...

In het Tijdschrift voor Diergeneeskunde van 15 januari wordt in het artikel 'Het preventieprogramma voor dierenartsen van Movir' de schuttershouding besproken, een houding die het de dierenarts mogelijk maakt om optimaal laag bij de grond te werken. Helaas is er een verkeerde foto bij het stuk geplaatst. Vandaar hier uitleg over de juiste techniek van de schuttershouding.

Eind 2008, begin 2009 gaf ik, samen met medewerkers van bureau Terzet, een training in het kader van het preventieproject 'Blijf bij de pinken'. Dit is een deel van het preventieprogramma van arbeidsongeschiktheids verzekeraar Movir. Hierbij werden ondermeer de gewichtheffertechniek en de schuttershouding geoefend. De naam schuttershouding komt voort uit de houding waarin schutters staan om stabiel te kunnen richten en schieten. Ze rusten daarbij op één knie en steunen met hun arm af op hun voorste been. De schuttershouding is een hele praktische en voor het lichaam optimale houding als je een tijdje laag bij de grond moet werken.

In de schuttershouding rust het gewicht op één knie. Het bovenbeen kan daarbij in een rechte lijn vanuit het heupgewricht staan, maar het is beter het been in een spreidstand te zetten, omdat je dan meer bewegingsruimte hebt voor de heupen en het bekken. Als je op deze manier op de grond zit, kun je gemakkelijk met eengoed gestabiliseerde rug naar voren bewegen. Het is dan niet nodig om krom voorover gebogen (lees met een zware rugbelasting) naar voren te komen. Leg eventueel een (tuin) knielkussentje onder do knie als het steunen op een harde ondergrond onaangenaam is, of maak gebruik van broeken waar in de kniestukken een comfortabele dikke stof is genaaid.

Om de rug goed gestrekt (dus niet in een kromme belastende boog) te houden wordt met name een beroep gedaan op de rugspieren en de buikspieren. Deze vormen het zogenaamde spierkorset van de romp.

Natuurlijk gaat veiligheid altijd voor. Zoek altijd naar een fysiek zo gunstig mogelijke houding. Kan het niet optimaal, dan suboptimaal.

Ingrid Kors.van der Vlugt.

oefentherapeut Mensendieck

