

Profilering Topfit workshop houding

Naam: Tom Kijk in de Vegte
Studentnummer: 500692192

Activiteit: Workshop houding
Organisatie: Topfit
Datum: 11 oktober 2016

Voor dinsdag 11 oktober is er aan Topfit (EFLP-2 stage adres) gevraagd om een workshop te geven aan werknemers/werkgevers die werkzaam zijn in de kinderopvang. De workshop werd gegeven door een fysiotherapeut van Topfit en ik zelf als assisterende rol.

De workshop ging over houding in zit, stand en tijdens tillen voor mensen die werkzaam zijn in de kinderopvang. De onderwerpen die aan bod kwamen waren; houding in zit, optillen van voorwerpen/kinderen, houding in stand en informatie/advies over het dagelijks bewegen en werkhouding.

Mijn rol tijdens deze workshop was, te assisteren waar nodig was. Naast de presentatie lieten wij iedereen in zit en stand, zijn gewende houding aan te nemen en dit te vergelijken met een stabiele rechtop zittende/staande houding.

Mijn rol hierbij was om rond te lopen, mensen advies te geven over de houding. Wat voelt u zelf en wat valt er op bij de andere mensen qua houding. Daarbij liet ik ze voelen wat het verschil is tussen een stabiele houding en hun eigen gewende houding door ze uit balans te brengen en boven op de schouder druk te geven, om zo te laten voelen hoe de krachtsverhouding is in de rug.

Daarnaast het informeren over het tillen. Wanneer ben je bewust van iets tillen en wanneer niet en wat vergroot de kans op rug klachten.

Uiteindelijke doel van de workshop was om ze er van bewust te laten zijn, waarom een stabiele houding mogelijke rugklachten kan voorkomen en waar ze op moeten letten qua houding tijdens hun werk.

Uren/uitvoering

Tijd	Activiteit
08:00 – 10:00	Voorbereiding/klaar zetten spullen
10:30 – 11:30	Workshop groep 1
11:30 – 12:30	Workshop groep 2
12:30 – 13:30	Pauze
13:30 – 14:30	Workshop groep 3
14:30 – 15:30	Afsluiten

Naam begeleider: C. Wijgers

Handtekening begeleider:

Datum: 5-12-2016

Handtekening student: Tom Kijk in de Vegte

Datum: 5-12-2016