

DEVENTER - Het was wel even winnen. Normaal zijn ze elke dag als jongens onder elkaar, maar gisteren fleurden vrouwelijke bewegingsdeskundigen de dag op.



De dames streken neer bij het opleidingsbedrijf BouwBasic aan de Veenweg in Deventer, dat 140 leerlingen uit Deventer, Raalte en Zutphen opleidt. Eileen Kalkman, Miranda Rep en Renée Middelveen van Confriends waren ingehuurd door Arbouw dat zich sterk maakt voor gezond en veilig werken in de bouw. De meiden werken tot en met januari dertig leerlingbouwplaatsen in Nederland af. Ze geven voorlichting en tips over de juiste tiltechnieken. Rugklachten komen in de bouw nog steeds erg veel voor. De instructie begon met een touwtrekwedstrijd. Om aan te geven dat niet alleen spierkracht van belang is maar ook een goede conditie en juiste strategie.

'Strijd tegen versleten rug begint bij leerling'
door Sandra Bouck

DEVENTER - "We gaan even lekker de spieren losmaken", roept Eileen Kalkman voordat het touwtrekken begint. Schoorvoetend bewegen de bouwvakkers in spe hier en daar een ledemaat, loerend of de buurman ook wel 'zo gek' is.

Ze doen er eerst altijd een beetje lacherig over", fluistert directeur Hans ter Haar van het regionaal opleidingsbedrijf BouwBasic. "Dat merken we ook bij onze eigen cursus. Toevallig hebben de meeste jongens net een cursusdag veilig werken in de bouw achter de

rug. Maar aan het eind van de dag raken ze doordrongen van de noodzaak van een goede houding en de juiste tiltechniek." Aan de Veenweg wordt er ook op gelet, bezweert Ter Haar. "Maar op de bouwplaats hebben we er geen zicht op. Daar moeten ze het zelf doen."

Je zou denken dat het vanzelfsprekend is om met een rechte rug en afhangende schouders te tillen, hulpmiddelen te gebruiken als die voorhanden zijn en de last zo dicht mogelijk bij het lichaam te houden. Maar als de jongens het met een baksteen moeten doen, worden nog veel fouten gemaakt. Ook doet niet iedereen mee. Veel jongens staan quasi-nonchalant, maar wel uitermate stoer, op één been te balanceren, terwijl het veel beter is het lichaamsgewicht over beide voeten te verdelen.

Een leerling die met de rug tegen de muur, maar wel op twee benen staat, krijgt een compliment. "Prima. Rust is ook heel belangrijk", roept bewegingsdeskundige Eileen Kalkman. Gaandeweg komt de groep los, letterlijk en figuurlijk.

Eileen heeft een wervelkolom bij zich die ze kan laten draaien om te laten zien wat wat de juiste houding is. Als de rug te vaak verkeerde draaibewegingen maakt of te vaak rond buigt, kan het gebeuren dat een bouwvakker na twintig jaar een versleten rug heeft.

Ter Haar: "In de bouw lopen veel mensen rond die de rug vast hebben zitten. Daarom is het belangrijk dat er veel werk van wordt gemaakt om de jongeren te doordringen van het belang van een goede houding."