

DUWEN EN TREKKEN

Duwen en trekken is het uitoefenen van een (hand)kracht door een persoon op een last, waarbij de bewegingsrichting horizontaal gericht is. Bij duwen is deze kracht van het lichaam af gericht, terwijl deze bij trekken juist naar het lichaam toe is gericht.

Te zwaar duwen en trekken kan leiden tot plaatselijke spierversmoeidheid en op den duur tot aandoeningen van spieren, pezen, banden of gewrichten, vooral in de schouders.

Vooraf het plotseling beginnen met duwen of trekken kan het lichaam overbelasten. Trekken wordt in het algemeen als meer belastend gezien dan duwen omdat bij trekken minder het eigen lichaamsgewicht kan worden ingezet.



De volgende belastende factoren spelen een rol bij duwen en trekken:

- het beladingsgewicht;
 - de aanwezigheid van obstakels (drempels) en hellende vlakken in de rijbaan;
 - de snelheid van het beginnen met trekken of duwen (hoge piekbelasting);
 - trekken met één arm of met beide armen;
 - de loopafstanden;
 - de kwaliteit van de roleigenschappen van de transportmiddelen (soort, grootte en lagering van de wielen);
 - de effenheid van de ondergrond.
-