

## Gewrichtsbeschermende principes

1. Belast uw gewrichten niet in de uiterste stand.
2. Gebruik grote gewrichten in plaats van kleine gewrichten.
3. Verdeel de kracht over meerdere gewrichten.
4. Voorkom piekbelasting.
5. Gebruik een hulpmiddel.
6. Neem pijn als signaal serieus.