

Voor de thuiswerkers

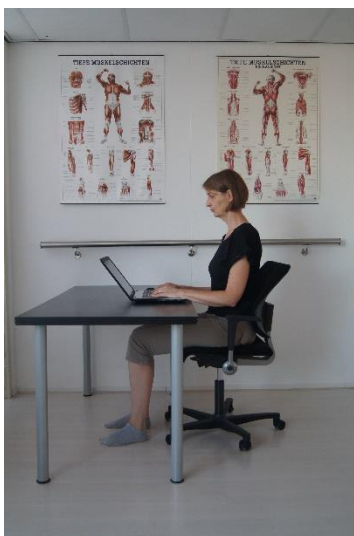
Het werken in de thuissituatie is meestal niet ideaal. Kantoorwerkplekken zijn vaak zodanig ingericht dat medewerkers over goede faciliteiten en materiaal beschikken om optimaal te kunnen functioneren achter hun bureau en beeldscherm. Door de ontwikkelingen en maatregelen als gevolg van de coronacrisis, zijn velen genoodzaakt om thuis te werken.

Hier een aantal tips om met deze bijzondere situatie zo goed mogelijk om te gaan, goed voor je eigen rug, nek- en schouderregio te zorgen en proberen om lichamelijke klachten te voorkomen.

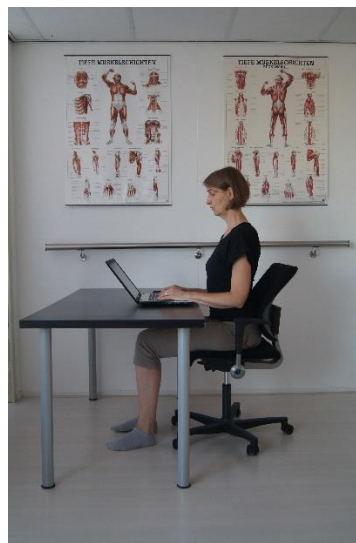
Tip 1. Ga tijdens het typen en muiswerk niet tegen de rugleuning aanzitten.

Strek de rug en kom daarbij los van de rugleuning. De schouder blijft meer ontspannen als de rug gestrekt is. De rugleuning is om tegen te leunen en niet om rechtop tegen aan te zitten!

Als je klaar bent met typen of muiswerk, kan je de rug tegen de leuning laten rusten en de handen van het toetsenbord halen. B.v. tijdens bellen, met iemand praten, koffie drinken of mail lezen.



ONTSPAN



GESTREKT

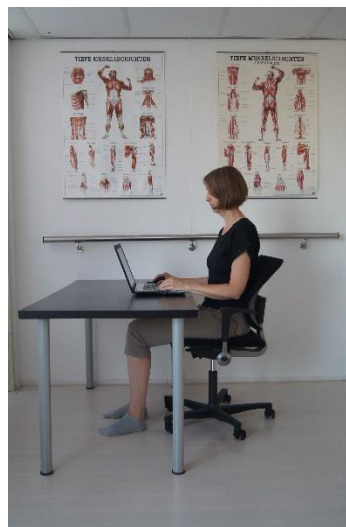
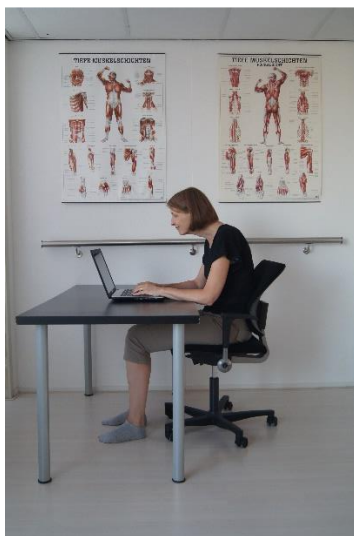
Tip 2. Let op de positie van de voeten en benen.

Zorg dat de voeten onder de knieën geplaatst zijn en de benen niet lang uit gestrekt zijn.



Tip 3. Denk aan nek en hoofdpositie tijdens het zitten.

Hou nek en hoofd zo goed mogelijk boven de rug. PAS OP! Laat de nek niet naar voren zakken of naar achter draaien.



Tip 4. Wissel gedurende de dag regelmatig het zitten af met staan en lopen.

Het is niet efficiënt om je werk op elk willekeurig moment te moeten stoppen.

Beter is het om je computerwerk van te voren in stukken te verdelen en tussen de verschillende onderdelen door van je stoel af te komen.

Het afwisselen van houding en het regelmatig bewegen, houdt je geconcentreerd tijdens je werk en zorgt ervoor dat je tussen de verschillende werkzaamheden door nek, rug en schouders even ontspant.

Bijvoorbeeld als je telefoneert, sta op en loop een beetje rond. Of loop tussentijds de trap eens op en af.

Tip 5. Probeer verschillende stoelen en krukken uit.

Thuis is er vaak niet eens een goede bureaustoel aanwezig en moet je het doen met het aanwezige meubilair. Zoek een stoel met bij voorkeur een horizontale zitting, die niet naar achter afloopt. Het mag ook een goede kruk zijn.

Niet iedereen heeft de zelfde lichaamsbouw en lengte. Het is erg persoonlijk op welke stoel je prettig kan zitten. Let op diepte en breedte van zitting. Het is een pre als de stoel of kruk een hoog- laag functie heeft.

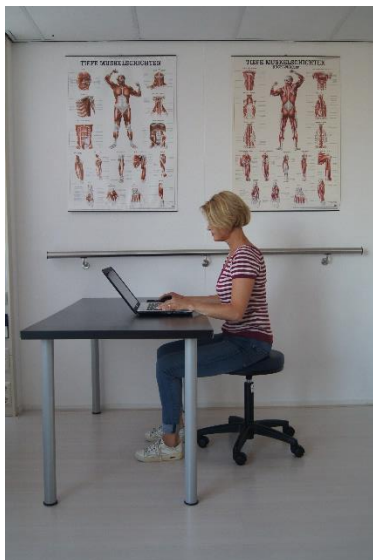
Tip 6. Zet je stoel eens wat hoger!

Gebruik de hoog-laagfunctie van de stoel optimaal.

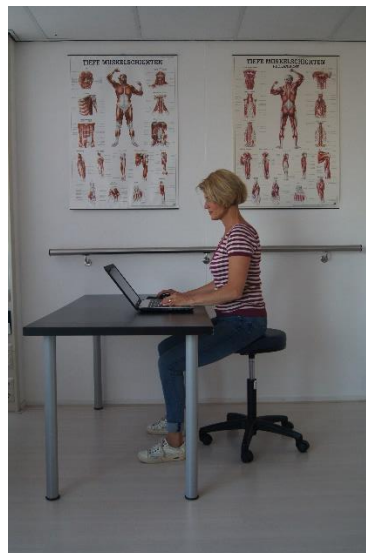
Ga eens hoger zitten dan in een hoek van 90 graden in heupen en knieën.

Het is een afwisseling, dus het brengt meer bewegen in het zitten.

Ervaar maar eens!



LAAG



HOOG

Tip 7. Zorg voor je genoeg beweging in rug en schouders.

Bijvoorbeeld:

- 1) gooi eens lekker een klein balletje over met je kinderen.
- 2) ga gestrekt zitten, geef een balletje afwisselend door achter je nek en achter de rug.
- 3) ga eens helemaal voorover hangen.
- 4) draai de schouders regelmatig een aantal keer naar achter en een aantal keer naar voren.

Als meer advies, informatie of individueel begeleiding gewenst is n.a.v. het zitten, beeldschermwerk en/of thuiswerken, neem dan contact op telefonisch 024-6415691 of via de mail info@oefentherapiewijchen.nl

Wij kunnen via videobellen met u mee kijken naar uw thuiswerkplek en adviezen en tips geven.