



Correcte zittende houding



Correcte staande houding



Verkeerde zittende houding

## Stappenplan

# ZITTEND WERKEN

### Stap 1: stoel

Begin met het instellen van de stoel. Zet je voeten plat op de grond. De boven- en onderbenen moeten in een hoek van ongeveer 90 graden zitten. Is dit niet het geval, dan staat je stoel te hoog of te laag. Zorg dat de benen niet worden afgeknelde. De ruimte tussen de zitting en de binnenkant van de knie moet ongeveer de grote van een vuist zijn.

### Stap 2: arMLEUNINGEN

De arMLEUNINGEN moeten ondersteuning bieden aan de onderarmen. Boven- en onderarm moeten in een hoek van 90 graden zitten (zie afbeelding). Zorg ervoor dat de arMLEUNINGEN de schouders niet omhoog drukken.

### Stap 3: bureau

De hoogte van de arMLEUNING moet gelijk zijn aan de hoogte van het bureau. Schuif je stoel na het instellen van de arMLEUNINGEN aan het bureau en controleer of het bureau naar boven- of naar beneden moet worden bijgesteld. De armen kunnen nu rusten op de arMLEUNINGEN en het bureau. Dit zorgt voor een ontspannen werkhouding.

### Stap 4: beeldscherm

Stel de hoogte van het beeldscherm in. De bovenste regel van het beeldscherm moet op ooghoogte zitten. Teveel omhoog of omlaag kijken is schadelijk voor de nekzwervel en kan klachten veroorzaken. Het beeldscherm moet minimaal op armlengte afstand zitten. Strek je arm uit en controleer of je op de juiste afstand zit.

### Tips

- Ga recht achter het beeldscherm zitten.
- Zet de muis en het toetsenbord niet te ver van je af en plaats ze naast elkaar.
- Neem af en toe een onderbreking van het beeldschermwerk. Het liefst om de 2 uur. Haal bijvoorbeeld een kopje koffie, thee of doe andere werkzaamheden.

## Stappenplan

# STAAND WERKEN

### Stap 1: bureau

Wanneer je staand wilt gaan werken, verstel dan het bureau. Zorg ervoor dat het bureau niet te laag staat, omdat we dan snel gaan hangen wat slecht voor de houding is. Te hoog instellen, kan klachten aan schouders veroorzaken.

### Stap 2: armen

Het bureau moet ondersteuning bieden aan de onderarmen. Boven- en onderarm moeten een hoek van 90 graden maken. Zorg ervoor dat het bureau de schouders niet omhoog drukken.

### Stap 3: beeldscherm

Dezelfde regels gelden bij zowel staand als zittend werken voor beeldschermafstand, hoogte beeldscherm, ligging muis en toetsenbord. Op het plaatje staat het beeldscherm in de maximale toegestane hoek. Over het algemeen is recht het meest gangbaar.

### Stap 4: ontspannen houding

Een ontspannen houding is heel belangrijk bij het werken achter een sta bureau. Wanneer je ontspannen staat, word je minder snel moe. Bij een ontspannen houding is het lichaamsgewicht verdeeld over beide voeten heb je een rechte, beetje holle rug en staan de benen niet op slot.

### Tips

- Staand werken kun je het beste opbouwen. Begin eerst met vijf minuten staan per keer en bouw dat langzaam uit naar ongeveer een half uur per uur. Langer mag natuurlijk ook.
- Luister naar je lichaam. Staan achter het bureau kan op den duur vermoeiend zijn voor het lichaam. Ga zitten als je merkt dat je gaat hangen in de rug.
- Kies wat je staand en zittend gaat doen. Activiteiten die eenvoudig staand uit te voeren zijn: telefoongesprekken voeren, overleggen en documenten lezen.

## Beeldschermwerk

# OEFENINGEN

Herhaal onderstaande oefeningen enkele keren per dag om klachten te voorkomen.

### Oefening 1

Ga rechtop zitten op het puntje van de stoel en strek de rug helemaal op, de onderrug maak je hol (bekken naar voren kantelen) en zak daarna in elkaar zodat de rug helemaal bol wordt (bekken naar achteren kantelen). Herhaal dit 5-10 maal.

### Oefening 2

Ga rechtop zitten op het puntje van de stoel en ga van de ene op de andere bil zitten (billen mars). Herhaal dit 5-10 maal.

### Oefening 3

Deze oefening heet 'actief zitten'. Ga voor op de stoel zitten, maak jezelf zo lang mogelijk en houdt deze houding een halve minuut vast. Ontspan daarna 10% en je komt in de juiste houding te zitten. Vervolgens ga je goed achterin de stoel zitten zodat je een goede passieve zit aanneemt.

### Oefening 4

Draai je schouders 10 keer naar voren, daarna 10 keer naar achteren.

### Tips

- Bij de instelling van de schermkleuren kan er het best worden gekozen voor een lichte achtergrond met donkere letters. Veel schakelen tussen licht en donker is vermoeiend de ogen. Dit geldt ook voor directe lichtinval of reflecties van lampen en zon.
- Probeer niet te lang in dezelfde houding te werken. Met afwisseling ontlast je de rug het meest.
- Neem een lunchwandeling. Een frisse neus doet wonderen.