

Hoi harde thuiswerker

Het coronavirus houdt ons al een tijd thuis en het ziet er naar uit dat dit nog wel even zo blijft voor velen van ons. Daarom hebben we een aantal dingen voor je op papier gezet die je kunnen helpen om thuis op een juiste manier te werken.

We geven je werkplek instellingen. Hoe hoor ik eigenlijk te zitten of staan tijdens het werken. Welke hoogte moet je stoel of tafel hebben. In het filmpje onderin staan nog een aantal oplossingen mocht je niet alle hulpmiddelen voor handen hebben. Uiteraard is het wenselijk een goed ingestelde werkplek te hebben. Dit zorgt voor de minste extra spanning.

We geven je een aantal tips om tussen het computerwerk door te doen. Dit zijn oefeningen ter ontspanning, rekken en verbetering van de doorbloeding. Voor alle werkzaamheden geldt dat afwisseling in houding erg belangrijk is. Een timer kan je hierbij helpen.

En tot slot nog een aantal tips om je fit en vitaal te houden!

Werkplek instellingen

Zithoogte

Hoek tussen onder- en bovenbenen is iets groter dan 90



Zitdiepte

2 vingers tot een vuist moet er tussen knieholte en zitting rand kunnen.

Lendesteun

De bolling van de rugleuning moet op broekriem hoogte.

ArMLEuning

Bovenarmen laten hangen, onderarm 90 gebogen. Nu moet de onderarm rusten op de arMLEuning



Bureau hoogte

Werkblad is gelijk aan de arMLEuningen en bij een sta werkplek gelijk aan of iets lager dan onderarm hoogt wanneer deze 90 gebogen is.

Beeldscherm

Minimaal armlengte afstand en bovenrand beeldscherm op ooghoogte.

Werkwijze

- Houdt de ellebogen in de zij en muis zo dichtbij als mogelijk is.
- Muis het liefst met links en laat de hand niet op de muis rusten wanneer deze niet gebruikt wordt.
- Neem je pauzes serieus. Ontspan en loop even weg van je werkplek.
- Las micropauzes in; dit is een bewuste fysieke pauze van 6-8 seconden waardoor de spieren helemaal ontspannen en er zo optimale doorbloeding kan plaatsvinden.



Oefeningen voor tussendoor

1. Haak je handen in elkaar en strek je armen voor je uit.
Breng je gestrekte armen tot (voor)bij je oren.



2. Draai je hoofd en schouders zo ver mogelijk naar links.
Daarna naar rechts.



3. Trek je schouders op bij een inademing.
Laat ze los bij een uitademing.



4. Leg je rechtervoet op je linker knie.
Laat je rechterknie naar buiten vallen.
Doet dit ook aan de andere kant.

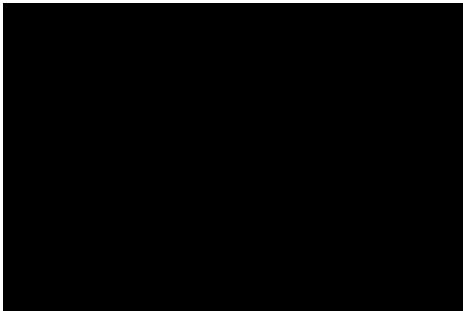


5. Maak je onderrug bol. Zak onderuit.
Maak je onderrug hol. Richt je helemaal op.
Zorg dat het hoofd op dezelfde plaats blijft.



Overige tips

1. Wissel houdingen ieder half uur af.
Dat kan goed door gebruik te maken van; www.tomato-timer.com
2. Ga staand of lopend bellen.
Een zwaardere variant is bellen tijdens muurzitten.
3. Zit op de stoel en plaats 2 vuisten tussen de benen. Duw de knieën tegen de vuisten en houd je adem even in. Vervolgens stop je met duwen en adem je uit, tegelijkertijd vallen de knieën naar buiten. Ontspan de handen en laat ze rustig op de benen liggen.
4. Wil je fit en vitaal blijven dan staan er op deze site: <http://www.tophealthgroep.nl/media/> veel verschillende oefeningen. Zowel voor als je getraind en minder getrainde bent.
5. Kijk eens naar het filmpje over thuiswerken.



Als de video niet afgespeeld wordt, klik dan hier: https://youtu.be/-ka_1x9xg9A

6. Een partner met wie wij veel samen werken is Demasko. Zij leveren ergonomische artikelen voor thuiswerkplekken. Hun website is: <https://www.demasko-ergo.nl/>
7. Ervaar je klachten en kom je er zelf niet uit. Dan kan een werkplek onderzoek bij jou thuis een oplossing zijn. De kosten hiervoor zijn: €95,- inclusief een rapportage met de aanbevelingen.
8. Heb je vragen mail ons gerust. Dan kijken we vrijblijvend of we iets voor je kunnen betekenen.

Werkse en blij gezond!