

Tips voor jouw thuiswerkplek

Zo kunt je gezond thuiswerken. Niet iedereen heeft thuis een ingerichte kantoorwerkplek. De kans is groot dat jij deze tips bijvoorbeeld leest op jouw laptop aan de keukentafel, of op de bank. Dat gaat een tijdje goed, maar kan nek- en schouderklachten veroorzaken. Gebruik deze tips om ook thuis gezond te werken. Heeft je thuis een kantoorwerkplek? Gebruik deze dan zoals je dit op kantoor ook gewend bent.

Instelling van de thuiswerkplek

- Het is vermoeiend om in het daglicht te kijken. Liefst ga je op een plek zitten met het raam achter of naast je.
- Heb je een bureaustoel bij de eettafel?
- Stel eerst de armsteunen van de stoel in voor een goede, ontspannen steun van de armen.
- Plaats de stoelzitting vervolgens hoger, zodat de armsteunen even hoog zijn als het tafelblad.
- Zet iets onder jouw voeten voor horizontale steun van de benen.
- Als je geen kantoorstoel hebt, probeer dan op andere manieren de stoel wat te verhogen. Doel is: de onderarmen op tafel, zonder dat jij de schouders hoeft op te trekken.
- Leg het toetsenbord iets verder weg, zo steunen jouw armen goed op tafel. Zit met rechte rug en voorkom voorover hangen.
- Als het kan, gebruik dan een apart toetsenbord en beeldscherm. De bovenrand van het scherm moet iets onder ooghoogte komen. Of plaats de laptop op een verhoging (bijvoorbeeld een stapel boeken).



Blijf bewegen

- Wissel het zitten ieder half uur af met bewegen: loop rond (bijvoorbeeld tijdens het bellen) of doe wat reken strekoefeningen (zie onderstaand).
- Ga ook regelmatig een half uur met de laptop op schoot op bank of fauteuil zitten. Leg eventueel een kussen onder de ellebogen als steun.
- Als je veel moet (video) bellen, is het prettig om de handen vrij te hebben. Gebruik oortjes/koptelefoon of de speakerfunctie.

Heb je geen apart toetsenbord, let er dan op dat je de schouder- en nekspieren ontspant en extra vaak beweegt

Rek- en strekoefeningen

 <p>Armen en polsen Start altijd met een warming-up van uw polsen. Grijp uw vingers in elkaar en draai uw polsen losjes in het rond. Doe dit ongeveer een minuut.</p>	 <p>Nek, rug en schouders Trek uw schouders op terwijl u inademt. Laat de schouders omlaag zakken en adem daarbij uit.</p>	 <p>Nek, rug en schouders Ga goed rechtop zitten en trek uw schouderbladen naar achteren en omlaag.</p>
 <p>Nek, rug en schouders Doe uw armen over elkaar en strek uw ellebogen naar voren, maak uw rug bol.</p>	 <p>Armen en polsen Leg uw onderarm met uw hand plat op tafel. Maak een vuist en til uw hand op. Uw onderarm beweegt niet mee. Leg vervolgens uw hand weer plat neer.</p>	 <p>Nek, rug en schouders Ga goed rechtop zitten en draai met uw hoofd zo ver mogelijk over uw schouder. Doe dit in beide richtingen.</p>