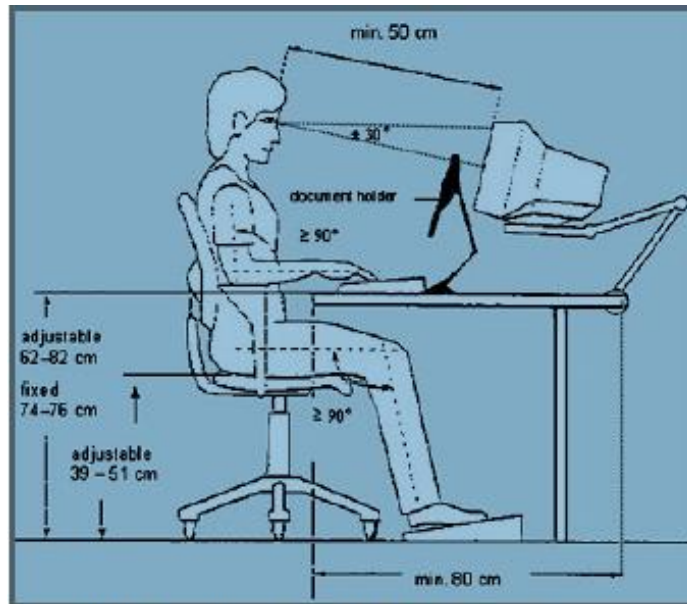


# Werkplekadviezen in verband met thuiswerken.

Omdat veel mensen nu thuiswerken is het extra van belang om te letten op de werkhouding en “regels” met betrekking tot een verantwoorde werkhouding en werkbelasting. Hieronder tips en adviezen met betrekking tot de werkplekinstellingen en bewegen tijdens het werken.



1. Een goede houding in de stoel is rechtop zitten met de billen goed naar achter tegen de stoel aan.  
De bovenbenen zijn iets minder dan  $90^\circ$  gebogen en er zit een vuist tussen het onderbeen en de stoelrand. De voeten staan plat op de grond of indien nodig een kleine verhoging(plankje of krukje b.v.)
2. Een goede stoel heeft een lichte bolling in de leuning die zit ter hoogte van de holling in onze lage rug.
3. Het beeldscherm staat op armlengte(met vuist) van ons lichaam. De hoogte is goed als de bovenkant op ooghoogte staat. Je armen hangen naast je lichaam en je ellebogen hebben een hoek van  $90^\circ$ .
4. De onderarm ligt op de armluning of op het bureau. In het laatste geval moet je goed aanschuiven aan de tafel/bureau.
  - Het toetsenbord ligt plat op de tafel voor je. (dus de pootjes omlaag).
  - De muis ligt naast je toetsenbord zodat je niet ver hoeft te reiken met de arm.

5. Ga regelmatig achter je werkplek vandaan; probeer elk half uur minimaal 5 minuten te bewegen.
- Geef jezelf een reden om op te staan (telefoon elders neerleggen, prullenbak idem, drink voldoende etc.)
  - Bellen kun je b.v. staand of lopend doen.
  - Als oefening kun je intussen afwisselend op je tenen gaan staan of om en om knieën heffen.
  - Gebruik je papieren die je moet lezen?  
Leg deze naast je toetsenbord of op een documenthouder tussen je toetsenbord en monitor in.

Wil je een persoonlijk advies? Op dit moment kunnen we geen fysieke afspraak maken maar wel kunnen we altijd een beeldbelafpraak inplannen.

U kunt ons bereiken op het telefoonnummer: 030-6379738 of via de email op het adres: [fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl](mailto:fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl)