

Gezond thuis werken

Stappenplan voor het ergonomisch inrichten en gebruiken van de thuiswerkplek

Werkruimte

- Kies een rustige ruimte om te werken
- Beeldscherm bij voorkeur haaks op het raam kunt zetten (lichtinval)

Werkplek

- Zorg voor een tafelhoogte met een werkblad op 70 -75 cm, een te lage tafel kan vaak worden verhoogd.
- Kies een stoel met een goede ondersteuning in de rug (kussentje of handdoek kan ook). Mocht je te laag zitten dan kun je eventueel op een kussen gaan zitten.
- Gebruik een schoenendoos of stapel boeken wanneer de voeten geen contact maken met de vloer. Handige mensen kunnen ook een voetenbankje knutselen.
- Indien de stoel verstelbare armleggers heeft, stel deze dan gelijk aan het werkblad in en zó dat de onderarmen ontspannen kunnen rusten.
- Goede (refurbished) tweedehands bureaustoelen zijn vaak voor aantrekkelijke prijzen online te vinden.
- Geen armleggers? Stel de hoogte van de stoel dan zo in dat de armen ontspannen kunnen afsteunen op de tafel of het bureau (onderarmen in een hoek van 90°).
- Werk dicht aan het werkblad zodat de onderarmen kunnen afsteunen op het werkblad of de armleggers van de stoel.
- Stel nu het beeldscherm op de goede hoogte in. De bovenkant van het scherm op ooghoogte wanneer je blind typt. De bovenkant van het beeldscherm tot 10 cm onder ooghoogte wanneer je niet blind typt.
- Wanneer je met een laptop werkt, zet je de laptop op een stapel boeken of op een laptophouder (klik [hier](#) voor meer informatie).
- Gebruik hierbij altijd een los toetsenbord en muis.



Activiteiten variëren

- Wissel regelmatig (iedere 45 minuten) zitten en staan af en loop regelmatig weg van de werkplek.
- Wees creatief om te zoeken naar een mogelijkheid om staand te kunnen werken met een laptop en houdt hierbij dezelfde regels aan voor armondersteuning en beeldscherm, als hierboven beschreven.

Oefeningen

- Doe regelmatig één of meer van de oefeningen die je kunt vinden in het onderstaande overzicht.

Online OK! Stop er ook weer mee...

- Hanteer een vast ritme en vaste pauzestructuur, gemiddeld is het fijn als je ieder uur even wegloopt van je beeldscherm.
- Zorg voor micro pauzes met beweging en ontspanning.
- Zorg voor mentaal herstel en rust aan de ogen door digitale detox (even geen telefoon of beeldscherm).



Voorbeelden om te bewegen:

Tussen de middag samen met iemand die bij jou in de buurt woont een korte lunchwandeling maken of tijdens een korte lunchwandeling buiten een belafsprak met een vriend, vriendin, goede collega en even bijkletsen.

Gebruik maken van een lwatch, fitbit horloge of een app die je waarschuwt als je langer dan een uur zit.

Tijdens een meeting te gaan staan, zeker als je geluid en camera uit hebt staan is dat voor niemand storend. Een andere optie is om de laptop op een verhoging te plaatsen zodat je toch recht naar het beeldscherm kan kijken terwijl je staat.

Voor en na een meeting een trap op en neer lopen, rondje rond je huis of flat lopen.

Gebruik maken van timemanagement, een link <https://timemanagement.nl/pomodoro-techniek/>

Oefeningen

Wanneer je op de foto klikt met de muis, opent een YouTube filmpje.

Ontspanningsoefening



Adem diep in door de neus, je voelt hoe de schouders iets omhoog komen, hou dit even vast!

Een variatie op deze oefening:

- 1. Laat je armen langs je lichaam hangen, draai je duimen naar buiten, trek je schouderbladen naar elkaar toe + naar beneden*
- 2. Adem in door je neus en hou dit even vast*



Adem vervolgens lang uit door de mond en laat de schouders zo ver mogelijk zakken

Adem uit en laat je armen en schouders ontspannen

Oefening ter verbetering van de circulatie van de nek/schouderspieren



Draai de schouders omhoog



Naar achteren



Omlaag



*Naar voren
Herhaal dit 20 maal*

Draaien van de nek



Draai de nek rustig 10 maal naar links en naar rechts

Strekken van het onderste deel van de nek



Ga rechtop zitten en beweeg het hoofd naar achteren terwijl je het gezicht verticaal houdt (dubbele kin maken)

Beweeg het hoofd nu helemaal voren en herhaal dit tien maal

Rekken van de nek/schouderpier



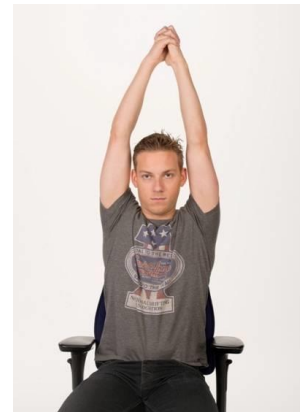
Rek de nekspieren door de rechter hand op uw linker schouder te leggen en de schouder licht naar beneden te drukken. Breng vervolgens het rechter oor naar de rechter schouder tot u het voelt rekken aan de linkerkant van de nek. Houdt deze houding 15 seconden vast en doet hetzelfde met de andere kant

Strekken van de bovenrug



Doe de handen in de nek en strek jezelf op terwijl je de ellebogen zijwaarts/naar achteren beweegt en diep inademt. Adem vervolgens uit en breng de ellebogen weer naar voren

Mobiliseren van de schouder omhoog



Vouw de handen samen

*Beweeg de handen langs de neus omhoog en weer terug
Herhaal dit 10 maal*

Licht rekken van de strekkers van de vingers en de pols



Strek de arm naar voren met de handrug naar boven en buig de pols

*Draai de vingers naar buiten.
Trek met de andere hand de vingers rustig naar het lichaam tot je het voelt trekken aan de bovenzijde van de onderarm.
Houd dit 15 seconden vast*

Rekken van de buigers van de onderarmen



Sla de handen in elkaar (de bidgreep)



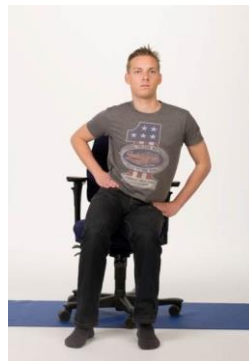
*Draai de handpalmen van je af terwijl je de ellebogen strekt
Houd dit 15 seconden vast*

Hol en bol maken van de rug in zit



*Ga voorop de stoel zitten en maak de rug helemaal hol (opstrekken) en helemaal bol (bekkenkantelen).
Herhaal dit 10 maal*

Zijwaarts kantelen van het bekken



Ga actief voorop de stoel zitten en ga van de ene op de andere bil verzitten