



### De ideale werkhouding: Hoe bouw je die op?

Je hoofd is 5 tot 6 kilo zwaar (ruim 5 melkpakken). De ideale werkhouding heeft daarom als doel dat je hoofd moeiteloos gedragen wordt door de stevige structuur van je wervelkolom en dat jij daardoor zo ontspannen mogelijk kan zitten. Rol of schuif nu de stoel weg van het werkblad en bouw je houding stapje voor stapje op, beginnend bij je voeten.

Voeten Zet ze plat op de grond of op een verhoging.

Knieën Hebben een hoek van ongeveer 90 graden.

Onderrug Zit je stevig en ontspannen op je stoel?

Rugleuning (indien aanwezig) Leun tegen de leuning van de stoel, zodat je letterlijk een steuntje in de rug hebt.

(Voor wie staand werkt: Buig je knieën lichtjes en volg verder de opbouw)

Rug Wervelkolom "blokje voor blokje" op elkaar stapelen

Nek in het verlengde van de rug

Hoofd kin evenwijdig met de vloer, kaken ontspannen

Visualiseer een touwtje dat van je staartbeen door je kruin omhoog loopt.

Dubbelcheck: Oren, schouders en heupen zijn op één verticale lijn.

Schouders en armen hangen ontspannen opzij. Trek je schouders op en laat ze weer vallen, zodat je zeker weet dat ze niet opgetrokken zijn. Adem uit.

Observeer je ademhaling. Kan je die tot in je buik voelen?

Schuif/rol dan nu je stoel naar de tafel.

Ellebogen rusten op werkblad of armsteun, zodat het gewicht van de armen is ondersteund. Hoek van ongeveer 90 graden

Handen Toetsenbord en muis liggen dichtbij genoeg, zodat die moeiteloos in de handen vallen

Is het werkblad te hoog, zoek dan een hogere stoel en zet je voeten op een verhoging/kratje.

Schermbloemhoogte instellen: Ga zitten in de ontspannen houding, zoals hierboven beschreven en kijk recht vooruit. Trek een horizontale lijn vanuit je ogen naar het scherm. De lijn moet op het bovenste 1/4 van het scherm komen.

Check of het scherm op de juiste afstand van de ogen staat, +/- 50cm, zodat kijken geen enkele moeite kost. Moet het scherm lichter, donkerder, gekanteld?

Bij laptops zitten toetsenbord en scherm samen. Hierdoor word je gedwongen om naar beneden te kijken. Je kan dit oplossen door de laptop op een verhoging (lege doos of stapel boeken) te plaatsen en een los toetsenbord en muis te gebruiken.

Mocht je nergens last van hebben, negeer dan alles wat hierboven staat en ga lekker zo door als je al bezig bent!

### **Tips voor thuiswerkers**

1. Neem regelmatig pauze: ga om het half uur even weg van de computer en doe iets met je handen, zoals thee zetten of een kamerplant verzorgen.
2. Observeer je ademhaling: Waar zit die? Hoog? Streck dan je armen boven je hoofd, rek je uit en haal diep adem.
3. Wissel van houding: Laat de "ideale werkhouding" helemaal los en ga zitten zoals je zelf op dat moment wil.
4. Documenten verwerken: Zet ze tussen toetsenbord en scherm.
5. Zet je schermen op tijd uit en doe iets waar je plezier in scheidt, zoals sport oefeningen, yoga, kook een heerlijk maal of maak een lange wandeling.

Heel veel succes met thuis werken en voor vragen kan je contact opnemen met Aliet Rogaar 06-24274336 [info@alietrogaar.nl](mailto:info@alietrogaar.nl) [www.alietrogaar.nl](http://www.alietrogaar.nl)