

Tips voor je werkhouding en oefeningen om klachten te voorkomen



Hoe ziet jouw *home office* eruit?

Heb je een professionele werkkamer, of zit je nu – net als ik – minimaal 40 uur per week op een eetkamerstoel?

Of je nu wel of geen ergonomische werkomgeving hebt – het is belangrijk om op je houding te letten.

Voor iedereen die thuis werkt en regelmatig verlangt naar de perfecte werkomgeving op kantoor: hou vol! En doe je voordeel met deze tips.

You can do this.



1

Hoe creëer je een goede werkomgeving?

Een paar tips.

1. Zorg voor een goede positie van je beeldscherm ten opzichte van het raam. "Ideaal is haaks op het raam en er niet pal naast. Als je recht voor het raam zit, is het verschil met het licht van buiten en het licht op je beeldscherm te groot, waardoor er een onprettig contrast ontstaat. Als je met je rug naar het raam zit, is je beeldscherm door weerspiegeling vaak slecht leesbaar."
2. Zorg voor voldoende licht. Doe je gordijnen open en werk met een bureaulamp indien nodig.
3. Zorg voor rust om je heen. Maak afspraken met eventuele huisgenoten en zorg dat het ook visueel rustig is om je heen. Ruim rommel op, zodat je niet wordt afgeleid.
4. Werk bij voorkeur met een los toetsenbord en een losse muis. "Zo kun je het scherm, het toetsenbord en je muis optimaal positioneren en onnodige spierspanning voorkomen. Zet je scherm op ongeveer armlengte van je gezicht en zorg dat je recht op je (grootste, indien je met twee schermen werkt) scherm

kijkt. Trek een 'lijn' van je ogen naar het midden van het scherm – kijk je ongeveer recht naar het midden van je scherm? Top. "Als dit niet het geval is, kun je 'm op een dik boek of een speciale standaard zetten, zodat je in een ontspannen houding kunt werken."



2

Hoe vaak moet je bewegen als je thuis werkt?

"Zorg dat je niet te lang in één houding blijft zitten. Sta elk half uur even op (ook als je geen doel hebt) – stel hiervoor eventueel een *reminder* in. Als je af en toe staand kunt werken, is dat super. Doe dit meerdere keren per dag, maar niet langer dan een kwartier achter elkaar."

Enne, werken op de bank (~~of in bed~~)?

"Het kan in principe geen kwaad om af en toe heel even een onderuitgezakte houding aan te nemen, maar doe dit niet te lang! Rechtop zitten met beide benen op de grond en gebogen armen naar je toetsenbord is het beste."



3

Welke oefeningen kun je doen om klachten te voorkomen?

Er zijn er genoeg! Hierbij een paar opties die beoefenaars van yoga misschien al van naam kennen:

Uttanasana

"Ga met je voeten op heupbreedte staan en vouw je bovenlichaam langzaam voorover, met je neus richting je knieën. Houd je knieën licht gebogen, zet ze niet op slot. Laat je bovenlichaam 'hangen' en pak eventueel beide ellebogen beet. Schommel met je bovenlichaam rustig heen en weer en knik en schud 'ja' en 'nee' om je nek te ontspannen."

Cat/Cow

"Ga rechtop op een stoel zitten en maak je rug 'hol' en 'bol'. Initieer de beweging vanuit je bekken, door deze naar voren en naar achteren te kantelen. Gebruik eventueel het ritme van je ademhaling. Plaats je handen hierbij op de leuning van je stoel (of laat ze rusten naast je bovenbenen)."

Schouder/nek-rotaties

"Dit kun je zowel staand als zittend doen. Draai een paar cirkels met je schouders – in beide richtingen – en laat je schouders na afloop zakken, terwijl je uitademt. Daarna is je nek aan de beurt. Beweeg je hoofd ook naar boven,

naar beneden en zijwaarts – ook beide kanten op. Maak geen hele cirkels met je hoofd, houd het bij halve."

Tennisbal

"Plaats een tennisbal tussen je rug en de muur. Beweeg, zodat de tennisbal over je rug rolt. Hiermee kun je je rugspieren een beetje los masseren."



4

Welke oefeningen kun je doen als je nek-, rug- of schouderklachten hebt?

Armzwaai

"Ga rechtop staan en zorg dat je genoeg ruimte om je heen hebt. Zwaai losjes met je armen, tot schouderhoogte. Probeer dit zo ontspannen mogelijk te doen. Het is prima als je elleboog buigt als je naar voren zwaait. Doe dit ongeveer een minuut – eventueel kun je langzamerhand iets hoger zwaaien tot oorhoogte. Wil je stoppen? Laat je armen dan rustig uitzwaaien tot ze stil hangen."

Schouderdraai

"Draai met je schouders rondjes naar achteren. Leg het accent op 'naar beneden/achteren', aangezien je schouders waarschijnlijk hoog en naar voren zitten als je klachten hebt. Draai ook een paar keer naar voren, maar eindig met draaien naar achteren om in de goede houding te eindigen."

Rustig rekken

"Let op: doe dit pas nadat je de bovenstaande oefeningen hebt gedaan, omdat je met rekken van je spieren vraagt om langer te worden. Dit kan alleen als ze opgewarmd zijn. Laat je hoofd opzij zakken en houd dit 20 seconden vast. 'Kijk'

dan naar je oksel en houd dit ook 20 seconden vast. Vervolgens plaats je je kin op je borst, kijk je naar je linker oksel, en vervolgens opzij, wederom houd je dit steeds 20 seconden vast. Je hebt nu eigenlijk heel langzaam een halve cirkel gemaakt. Trekken aan je hoofd is onnodig, je hoofd is zwaar genoeg om het gewenste effect te bereiken."



5

Tips over hoe je zo ergonomisch mogelijk thuis kunt werken?

Plan je werkdagen, bijvoorbeeld in blokken van twee uur. Neem op vaste momenten pauzes – eigenlijk net als op kantoor. Pauzeer elk half uur 5 minuten en elke 2 uur 10 minuten. Ga in deze pauzes even een frisse neus halen of doe een oefening.

Het is verstandig om je regelmatig af te vragen:

1. Zit ik goed (beide voeten op de grond, armen niet helemaal gestrekt bij het typen, etc.)? en
2. Ben ik ontspannen in mijn armen, benen, schouders en nek? Als je op een van deze vragen 'nee' moet antwoorden, is er werk aan de winkel."

Bron: treatwell & The Rub Amsterdam