

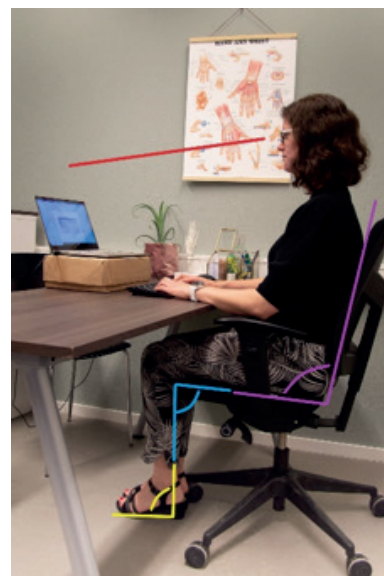
# TIPS BIJ THUISWERKEN

Veel mensen werken momenteel vanuit thuis. We zien een toename van klachten van rug, nek en arm/hand, die vaak te wijten zijn aan de werkhouding thuis.

Hieronder een paar tips om rekening mee te houden wanneer je vanuit thuis moet werken.

## 1 Inrichting werkplek

Meestal heb je thuis niet de zelfde voorzieningen als op het werk, dus heb je wat creativiteit nodig om je werkplek te optimaliseren. De ideale zithouding: De hoek in de knieën, in de heupen, in de ellebogen en in de voeten moet ongeveer 90-100 graden zijn. Steun de armen op de armleggers, of bij gebrek daaraan op de tafel, zonder dat je de schouders moet optrekken. Werk je op een bureaustoel dan pas je de hoogte van de armleggers en van de stoel aan. Werk je aan een eettafel dan zul je merken dat deze vaak te hoog is in verhouding tot de stoel. Zorg dan dat je hoger komt te zitten door een kussen te gebruiken en eventueel iets onder de voeten.



## 2 Laptop gebruik

Laptops zijn niet gemaakt om heel de dag op te werken. Maak je meer dan twee uur per dag gebruik van een laptop gebruik dan een extern toetsenbord (pootjes omlaag!) en muis, zodat je voldoende afstand kunt houden ten opzichte van je beeldscherm (ongeveer een armlengte). Gebruik een laptopstandaard om het beeldscherm te verhogen, maar je kunt ook eenvoudig een doosje gebruiken. De bovenrand van je beeldscherm moet ongeveer op ooghoogte zitten. Op de foto had het scherm dus nog hoger gemogen.

## 3 Werktijden en pauzes

Probeer ook als je vanuit thuis werkt voldoende pauzes te nemen. Zorg dat je ieder half uur opstaat van je stoel voor een korte pauze, bijvoorbeeld om drinken te pakken. Iedere twee uur neem je een langere pauze van 15 tot 30 minuten. Tijdens deze pauze raden we aan de werkplek ook echt te verlaten en bij voorkeur te bewegen.

## 4 Beweging

Om klachten te voorkomen is het misschien nog wel het belangrijkste om voldoende te bewegen. We zitten op het moment allemaal veel meer binnen dan anders dus probeer in de pauzes eens wat van de beweegtips van [Fysiotherapie van Broekhoven](#) of maak een korte wandeling.

Daarnaast kun je jezelf aanwennen om tijdens telefoontjes te staan of lopen, zodat je meer van houding wisselt. Maak bij telefoontjes gebruik van de speakerfunctie of oortjes, zodat je je handen vrij hebt en niet langdurig met de elleboog gebogen zit of zelfs met de telefoon tussen schouder en oor geklemd.

## TOCH KLACHTEN?

Krijg je ondanks deze tips toch klachten dan kun je altijd vragen of wij meekijken naar je werkplek.

Via een videoconsult kunnen we meekijken en je advies op maat geven.

Neem voor meer informatie contact op via [info@ergotherapie-vandonselaar.nl](mailto:info@ergotherapie-vandonselaar.nl) of 06-14453725.