

De meest cruciale zaken bij het werken achter het bureau:

1. Een juiste houding

Als we spreken over een juiste houding achter het bureau dan is dat in de eerste plaats rechtop zitten. Als u rechtop zit heeft uw rug een S-vorm (zie tekening). De holling in uw onderrug (lumbale lordose) is hierbij het belangrijkste. Als we ervoor zorgen dat deze holling wordt ondersteund door een rugleuning met een goede lendensteun kunnen we spreken van een goede houding.

U kunt dat als volgt bereiken:

1. Zet de stoel op de juiste hoogte. Onderbenen en bovenbenen maken een hoek van ongeveer 90° (foto 1).
2. Ga rechtop zitten en verstel de rugleuning zodat deze tegen uw onderrug drukt.
3. Stel de rugleuning in de juiste hoogte, zodat deze de holling van uw onderrug opvult. Als dat niet mogelijk is heeft u een slechte stoel!

2. Regelmatig opstaan

Lang zitten is slecht. De bloedsomloop neemt af, de spieren worden onvoldoende bewogen en het onderlichaam wordt in elkaar geperst.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat regelmatig opstaan de concentratie en de prestatie verhoogt. Uw bloedsomloop blijft daardoor op peil en uw hersens krijgen voldoende zuurstof. U blijft zich daarom langer fris en fit voelen.

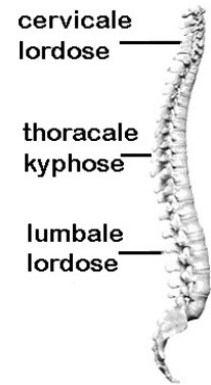
Door op te staan kunt u uw spieren weer bewegen en u kunt u zich uitrekken. Kijk naar een kat of een hond: zij rekken zich vaak en langdurig uit. Mensen doen dat minder omdat het geassocieerd wordt met luiheid.

Overige tips.

Zorg voor een juiste arondersteuning, een juiste hoogte van uw stoel en van uw bureau, een juiste positie van uw beeldscherm en vooral voor een goede verlichting. Zo krijgen R.S.I. en vermoeidheid geen kans.

Het is niet eenvoudig om zelfstandig een optimale kantoorwerkplek te realiseren. Neem daarom contact met ons op als u zitklachten hebt en als u denkt dat u niet goed zit.

Onze bescheiden tarieven voor een **werkplekonderzoek** hoeven geen belemmering te zijn.



S-vorm wervelkolom



Foto 1



Stoel en armliggers op de juiste hoogte: nu moeten de handen zich boven het toetsenbord van uw PC bevinden. Uw lichaam bepaalt de bureauhoogte, dus niet andersom!