

THUISWERKEN?

Zo doe je dat!

Het Coronavirus zorgt ervoor dat veel medewerkers op dit moment moeten thuiswerken. Om te voorkomen dat we door de maatregelen nóg meer gaan stilzitten, en dus minder gaan bewegen en fysieke klachten (snel) om de hoek komen kijken gaat BeLife al die hard- en thuiswerkende Nederlanders helpen. Hieronder volgt een aantal tips.

DE WERKPLEK EN OMGEVING



WERKPLEKCHECK

Beeldscherm

- Hoogte bovenzijde scherm gelijk aan ooghoogte
- Recht voor het lichaam
- Kijkafstand circa 70 cm (armlengte)

Bureau

- Onderarmen op armleggers van de stoel, ellebogen 90 graden. Stel de armleggers vooraf in.
- Onderarmen op bureaublad, rug houdt contact met rugleuning.
- Het bureaublad is even hoog als de armleggers.
- Staan: bureau op ellebooghoogte.



Toetsenbord

- Recht voor je lichaam
- Ongeveer 10 cm van de rand van het bureaublad
- Houd het toetsenbord plat

Muis

- Rechts of links
- Statische belasting onderbreken
- Knoppen met de vlakke vingers bedienen
- Maak gebruik van de functietoetsen (shortcuts)

Werk bij voorkeur met een los toetsenbord en losse muis. Zo kun je het scherm, het toetsenbord en de muis optimaal plaatsen en zo een te hoge spierspanning voorkomen.

JE WERKHOUING

- Schuif altijd goed aan bij je werkplek. Voorkom typen met gestrekte armen, dit geeft een verhoogde spanning in de arm-, schouder- en nekspieren.
- Zorg voor variatie in je werkhouding.
- Werk met ontspannen schouders en zorg ervoor dat de onderarmen altijd ondersteund zijn.
- Zit rechtop en maak gebruik van de rugleuning van de stoel.

PAUZE MOMENTEN EN ONTSPANNING



Gebruik je pauze om je benen te strekken en ga **lunchwandelen**.



Houd je aan een **vast dagritme** waarbij werk en ontspanning zich voldoende afwisselt.



Zorg voor voldoende **micropauzes** van 5 tot 15 seconden, doe dit minimaal één keer per half uur.



Eventjes op de **bank hangen** of een onderuitgezakte houding aannemen is niet zo erg, maar doe het niet te lang.

HULP NODIG?

Krijg of houd je ondanks bovenstaande tips toch klachten? Of is het bij jouw thuiswerkplek net even anders dan de beschreven situatie. Wacht dan niet te lang en neem contact op met je arbeidsfysiotherapeut van BeLife. Wij zijn beschikbaar voor een online of telefonisch consult **arbeidsfysiotherapie**, of telefonisch beschikbaar voor **preventieve adviezen op de thuis werkplek**. Daarnaast kan er ook gebruik gemaakt worden van onze **online app** voor oefeningen.

Neem contact met ons op
info@belife.nl
088- 330 1400