



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

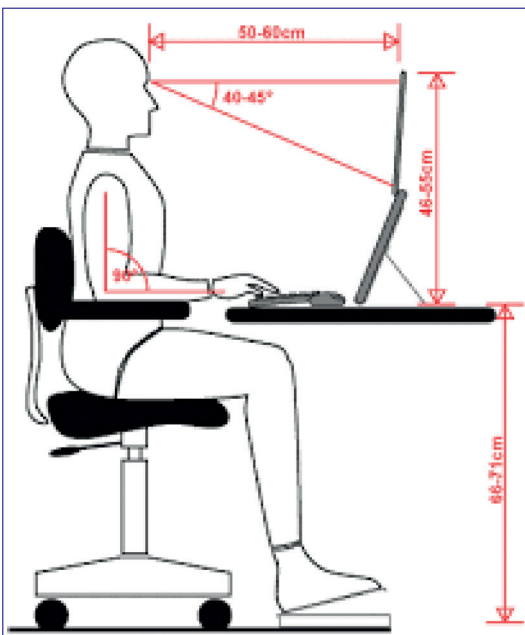
Thuiswerken? Probeer klachten te voorkomen!

Zittend werk is ongezond. Dat gegeven zal voor veel mensen niet nieuw zijn. Het aantal mensen met nekklachten neemt toe, een direct gevolg van kantoorwerk of ander zittend werk dat veel mensen doen. Sinds het begin van de coronacrisis hebben meer mensen door het thuiswerken last gekregen van nekklachten omdat ze thuis niet de juiste voorzieningen hebben om ergonomisch te werken.

Veel mensen melden zich bij de fysiotherapeut omdat zij kampen met nekklachten door thuiswerken. Wat is hieraan te doen?

Nekklachten door thuiswerken zijn vaak te voorkomen. Dat begint bij het zorgen voor een goede basis: investeer in een goed bureau, een goede bureaustoel die voldoende steun in de rug biedt en een juiste afstelling van de hoogte van bureau, stoel en de monitor. Tegenwoordig wordt dit vaak door de werkgever gefaciliteerd.

De volgende stap ligt bij jezelf: je bewust zijn van de manier waarop je zit. Leer jezelf aan om een goede zithouding aan te nemen. Dat betekent: een actieve houding, rechtop, met je benen in een hoek van negentig graden, armen in een hoek van negentig graden, hoofd licht omhoog en schouders ontspannen naar beneden. Zet desnoods timers waarmee jij jezelf herinnert te denken aan je zithouding. Eén van de grootste valkuilen bij thuiswerken is te lang doorwerken in dezelfde positie. Neem elk half uur een korte pauze van een paar minuten waarin je actief bezig bent. Neem ook een aantal maal een langere pauze waarin je bijvoorbeeld even gaat wandelen of rek- en strekoefeningen doet.



“ Tips voor je thuiswerkplek

Tips voor een goede zithouding

- Voor een goede zithouding staan je voeten volledig op de grond (of op een bankje) en zijn je knieën lager dan je heupen.
- Laat wat ruimte tussen het zitgedeelte van je stoel en je knie. Als je vuist tussen je stoel en je knieholte past, heb je voldoende ruimte.
- Zet je scherm en toetsenbord altijd recht voor je en je toetsenbord op ongeveer 15 cm van de tafelrand.
- Is je bureautafel verstelbaar? Stel ze in op ellebooghoogte.
- Zorg dat de bovenkant van je scherm volledig op ooghoogte staat met een armlengte afstand.