

HOUDINGSADVIES NEK EN BUREELINSTELLINGEN

Voorkom langdurig naar beneden bekijken!

De nek wordt zwaar belast, wanneer je langdurig naar beneden kijkt, vb. gebruik tablet, smarphone, lezen, ... Voorkom dit door gebruik te maken van een hellend vlak of door je hoofd te ondersteunen met je handen.



Neem een goede houding aan tijdens beeldschermwerk!

1. Belangrijke aandachtspunten:

- Het is belangrijk steeds te vertrekken vanuit de hoogte van het werkvlak. Indien deze aangepast kan worden, dient deze even hoog te staan als de armleuningen van uw bureaustoel.
- Wanneer u een langere periode beeldschermwerk doet, wordt best het passief zitten (tegen de rugleuning) afgewisseld met het actief zitten (op het puntje van de stoel).
- De tijd die u zich achter het beeldscherm bevindt, mag niet langer dan 2 uur bedragen. Na deze periode dient u een pauze van min.10 minuten in te lassen waarbij u even rechtstaat, rondwandelt en/ of ontspanningsoefeningen doet.
- Maak gebruik van een documentenhouder indien u teksten moet overtypen of lezen.

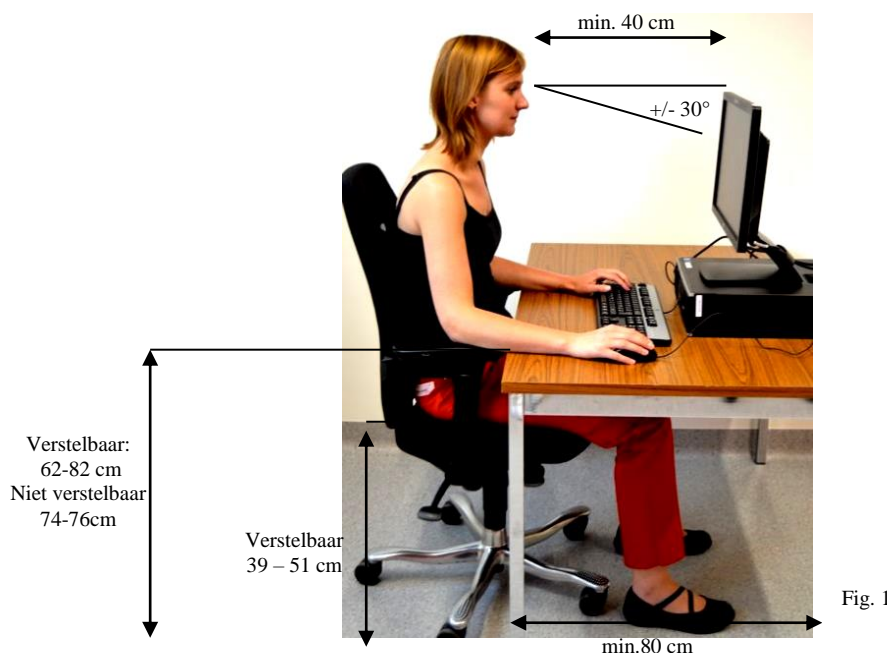


Fig. 1

2. Instellen van de bureaustoel:

1. **Hoogte van het zitvlak:** Ga met de rug tegen de leuning zitten en plaats de voeten plat op de grond. De hoek van je knieën moet minimaal 90° zijn. De hoek van je heupen moet meer dan 90° zijn. Zo creëer je een open heuphoek. Indien u niet met de voeten aan de grond kan, maak dan gebruik van een voetensteun.



2. **Diepte van de stoel:** Zorg ervoor dat de bovenbenen en knieën niet afknellen. Er moeten 4 vingers tussen de knieholte en de voorrand van de stoel kunnen.



3. **Hoogte van de rugleuning:** Een goede bureaustoel heeft een lendensteun. Deze steun moet in de lage rug een goede ondersteuning bieden. Je bepaalt zelf de hoogte van de rugleuning. Wanneer je voelt dat je voldoende steun hebt in de rug, is de juiste hoogte bereikt.
4. **Hoogte van de arMLEUNINGEN:** Houd de armen ontspannen naast het lichaam met de elleboog in 90° . De arMLEuning moet nu 1 cm hoger staan dan het laagste punt van je elleboog, zodat je arm lichtjes op de arMLEuning rust. Belangrijk dat je niet met opgetrokken schouders achter het bureau en/ of toetsenbord zit.

3. Het beeldscherm (fig.1):

- Plaats het scherm recht voor u op een afstand van minimaal 40 cm en maximaal 70 cm van uw ogen.
- De bovenste rand van het scherm bevindt zich op ooghoogte.
- Maak gebruik van een hellend vlak of laptop houder indien er gewerkt wordt met een laptop. Gebruik hier dan ook steeds een losstaand toetsenbord en muis.
- De ideale hoek is ongeveer 30° . Een grotere hoek kan tot nekklachten leiden.
- Zit niet met je gezicht of je rug naar een venster. Vermijd weerspiegeling op het scherm. Het scherm lichtjes kantelen kan soms al een eenvoudige oplossing zijn.

4. Toetsenbord en muis:

- Maak GEEN gebruik van de pootjes onder het toetsenbord. Leg dit steeds zo vlak mogelijk.
- Plaats het toetsenbord en de muis vlak voor u en zorg ervoor dat uw onderarmen en polsen voldoende steun krijgen.
- Houd de muis in de hand in het verlengde van de onderarm.
- Bij gebruik van de muis, buig je de pols niet achterover, naar links of naar rechts.



Let tijdens het zitten op de houding van je nek!



Kyfootische/ bolle zithouding



Correcte zithouding