

ADVIES & TIPS VOOR GEZOND THUISWERKEN

Vanwege de situatie rond het Covid-19 virus en op advies van Rijksoverheid en het RIVM werken we allemaal thuis momenteel. Deze situatie zal vooralsnog zeker tot 28 april voortduren. Misschien zelfs langer. Dit is een vreemde en nieuwe situatie voor ons allemaal en we kunnen ons voorstellen dat ergonomie dan niet het eerste is waar je mee bezig bent op dit moment.

Je bed of bank lijken aantrekkelijke werkplekken maar dat is zeker niet de meest gezonde of slimme keuze. Hangend op de bank met je laptop op schoot voelt waarschijnlijk heel comfortabel, maar het is zeker niet wat je lichaam wil of nodig heeft. Hou je deze zitpositie langere tijd vol, dan leidt het zeker tot serieuze nek- of rugproblemen!

Vandaar hierbij enkele tips en adviezen om gezond en comfortabel thuis te werken.

1. CREËER EEN APARTE, LICHTE & FRISSE WERKRUIMTE

Kies in elke geval geen plek in huis waar je normaalgesproken ontspant.

Grote kans dat je dan werk introduceert in een happy space. Als je hersens “werk” linken aan een ontspanningsplek (slaapkamer of loungebank), is het daarna heel moeilijk om op diezelfde plek tot rust te komen en denk je alleen nog maar werk-werk-werk. Heb je geen aparte werkkruimte/-kamer, creëer dan een plekje in je woonkamer. Zet een tafeltje neer of gebruik een (open)kast als werkplek. Denk ook eens aan een TripTrip kinderstoel op de eettafel, of een strijkplank om een zit/sta werkplek te maken. Vertel huisgenoten/familieleden: als ik daar zit of sta, ben ik niet bereikbaar. Ik ben aan het werk.

In het algemeen geldt voor elke werkkruimte:

- Frisse lucht + licht = meer energie > meer productiviteit
- Werktafel naast een raam plaatsen, zodat het licht van de zijkant komt.
- Geen raam? Zorg dan voor voldoende indirect kunstlicht.

2. HOU AANDACHT VOOR JE ZITPOSITIE

In een ideale wereld werken we allemaal aan een in hoogte verstelbaar bureau en een goed instelbare bureaustoel. Thuis is er zelden een ideale situatie en moeten we het doen met de middelen die voorhanden zijn.

Probeer dit eens:

- Zit in een comfortabele stoel met rugleuning met je voeten plat op de vloer.
- Heeft de stoel armleuningen, gebruik deze dan.
- De hoogte van je tafel zou iets lager moeten zijn dan de armleuningen
- Geen armleuningen? Ga dan zo hoog zitten (kussen onder je billen) tot je met je onderarmen en ontspannen schouders op de tafel kunt rusten, met je rug tegen de rugleuning van de stoel (goed aanschuiven). Eventueel een kussen, doosje of pak kopieerpapier onder je voeten.



3. GEBRUIK ALTIJD EEN LAPTOPVERHOGER + LOSSE MUIS EN TOETSENBORD

- Zet de bovenrand van je (laptop)scherm op ooghoogte. Zorg dat je óver het scherm heen kunt kijken als je zit.
- Geen houder/standaard? Zet je laptop op een stapel boeken/ pak kopieerpapier.
- Geen losse muis of los toetsenbord? Bestel deze dan nu meteen bij de IT Desk.

4. NEEM REGELMATIG KORTE PAUZES

Regelmatig pauzeren zorgt voor betere concentratie tijdens werken en bewegen zet de motor van je lichaam “aan”. De bloedstroom komt op gang en afvalstoffen worden uit je lijf verwijderd.

- minstens elk uur even opstaan en iets gaan ondernemen. Glas water, wasje doen, snel afwasje of even met de kinderen spelen.
- Maak elke dag een wandeling in je lunchpauze van tenminste een half uur.
- Loop rond tijdens telefoongesprekken.

HEB JE ERGENS LAST OF PIJN?

Je werkt nu al een tijdje thuis en had je wellicht voorgesteld minstens net zo productief te zijn als op kantoor. Helaas is dat in de praktijk vaak teleurstellend. Ook geeft je lichaam misschien al signalen af, een branderig gevoel tussen je schouderbladen of om onbekende redenen opeens pijn in je hoofd, pols, arm of schouderregio. Herkenbaar?

Wij kunnen je direct in contact brengen met onze ergocoach Saskia van Eijkeren, ergonomoom bij smart•ergo. Op basis van een invullijst en foto's of videogesprek kan zij jou meteen toepasbare persoonlijke adviezen geven om pijn te verminderen en je thuiswerkplek gezond en comfortabel te maken.

WWW.MEINEMA.NL/OVER-MEINEMA/WERKPLEKERGONOMIE/

