

Lang zitten is ongezond

Het is bewezen dat lang zitten gerelateerd is aan allerlei gezondheidsproblemen. De verklaring hiervoor is dat tijdens het zitten ons lichaam overschakelt op een lage stofwisseling. Oplossingen zijn minder zitten en minder lang aan één stuk zitten. Zorg dat u tijdens uw werk regelmatig in beweging komt en ga tussen de middag een stukje lopen.

Hoe lang zitten we?

Uit leefstijlonderzoek blijkt dat in de westerse wereld de werkende mens gemiddeld per dag meer dan de helft van de tijd dat hij/zij op is, zittend doorbrengt:

Zitten: 56% of 8,8u
Staan: 31%. of 4,9u
Stappen: 13% of 2,0u

Tip: <https://ergonomiespecialist.nl/kenniscentrum/instructie-instellen-werkplek/>



Adresgegevens

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T: 072-5331266

Zonnedauw 2
1906 HA Limmen
T: 072-5053219

Dorpspraktijk
Korte Cieweg 6a
1901 DT Castricum
T: 0251-650269

E-mail: info@fysiodth.nl

Website: www.fysiodth.nl

Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
Ma	07.30-19.30	08.00-18.00	07.30-18.00
Di	07.30-18.00	08.00-18.00	08.00-18.00
Wo	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
Do	07.30-18.30	08.00-18.00	07.30-18.00
Vrij	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
Za	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

Voor het maken of wijzigen van afspraken bij voorkeur bellen tussen 08.30-13.00 uur.

Goed zitten achter uw computer



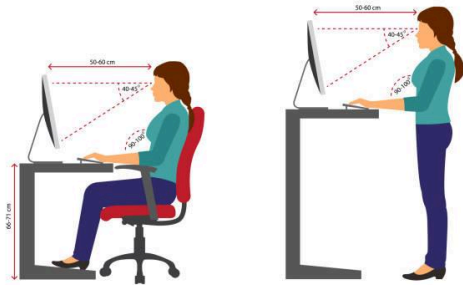
FYSIOTHERAPIE

Donker | Tromp | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum

Januari 2025

Inrichting computerwerkplek



Hier volgen de belangrijkste tips om je computerwerkplek in te richten:

Tip: Laat een collega een foto van uw houding maken terwijl u werkt.

1. Zithoogte

Zorg dat je met de voeten plat op de grond kan steunen en stel dan de zithoogte in. Het bekken moet daarbij iets hoger komen dan de knieën. De hoek tussen de romp en bovenbenen is dan groter dan 90°. Dit heet een open heuphoek en laat een natuurlijke houding van de rug toe.

2. Zitdiepte: vuist ruimte in knieholte

Ga goed achterin de stoel zitten. Met de rug tegen de rugleuning zou er nog een vuistruimte moeten overblijven tussen de rand van de stoel en de knieholte. Zo wordt een onaangename druk in de knieholte vermeden die bloedvaten of zenuwen kan afknellen.

3. Steun lage rug: boven broeksriem

De steun van de lage rug heeft een bolle vorm. Deze past dan goed in de natuurlijke holle kromming van de lage rug. Dit kan je voelen door de handen boven de broeksriem te plaatsen. Op deze plek zou je ook de steun van de rugleuning moeten ervaren. De hoogte en helling van de rugleuning moeten instelbaar zijn.

4. Tafel en armsteun:

ellebooghoogte Een juiste werkhogte is afhankelijk van de taken die uitgevoerd worden. Bij het werken achter een computer of laptop betekent dit dat de stoel op een hoogte moet staan zodat de armen vanuit een hoek van negentig graden het toetsenbord kunnen bedienen. Bij het schrijven of lezen aan een tafel mag het werkblad iets hoger zijn, zodat de armen goed ondersteund blijven.

5. Beeldscherm: op ooghoogte

Wanneer je recht vooruit kijkt, zou je op de bovenrand van het scherm moeten kijken. De blik van de ogen rust dan mooi in het midden van het scherm. Voor mensen met een leesbril is vaak een lagere opstelling prettiger.

6. Scherm: op armlengte afstand

Een goede kijkafstand van het beeldscherm is op armlengte afstand. Met een uitgestrekte arm zou je het scherm moeten kunnen raken.

De tekengrootte speelt echter ook een rol. Met de rug tegen de rugleuning moeten de letters makkelijk leesbaar zijn. Zo niet, plaats dan het scherm dichterbij of vergroot de tekens op je scherm.

7. Toetsenbord: 15 cm van tafelrand

Om de onderarmen te laten rusten op de tafel, moet er een vrije ruimte zijn van ongeveer 15 cm tot het toetsenbord. Toetsenborden zijn bij voorkeur zo dun mogelijk en wie blind kan typen, kan de pootjes inklappen. De polsen blijven dan meer in het verlengde van de onderarm.

8. Muis: voldoende vrije ruimte

Om bewegingen vanuit de hele arm mogelijk te maken, heeft de muis voldoende vrije ruimte nodig naast het toetsenbord en dicht bij het lichaam. Te weinig ruimte leidt tot kleine bewegingen vanuit de pols en deze veroorzaken juist de klachten.

9. Haaks op venster en 2 m afstand

Om een goede lichtinval te hebben, dient het scherm haaks op het raam te staan. De kijkrichting is dan evenwijdig aan de raanzijde. Om geen nadelige invloed van het heldere buitenlicht te hebben, wordt ook 2 meter afstand aangeraden. Wanneer dit niet mogelijk is, kan er voor zonwering gekozen worden.

Tip: Overweeg pauzesoftware op de computer voor regelmatig een korte onderbreking.