

Lang zitten is ongezond

Het is ondertussen duidelijk bewezen dat lang zitten gerelateerd is aan allerlei gezondheidsproblemen. En verklaring 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 onder de middag een stukje lopen.

Hoe lang zitten we?

Uit Australisch onderzoek blijkt dat in de westerse wereld de werkend mens gemiddeld per dag meer dan de helft van de wakkere tijd zittend doorbrengt:

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

Denk daarom aan uw beweging !



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@fysiodwh.nl

Website: www.fysiodwh.nl

Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
Ma	07.30-19.30	08.00-18.30	07.30-18.00
Di	07.30-18.00	08.00-18.30	08.00-18.00
Wo	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-19.00
Do	07.30-18.00	08.00-18.30	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 wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-13.00 uur.

Goed zitten achter uw computer



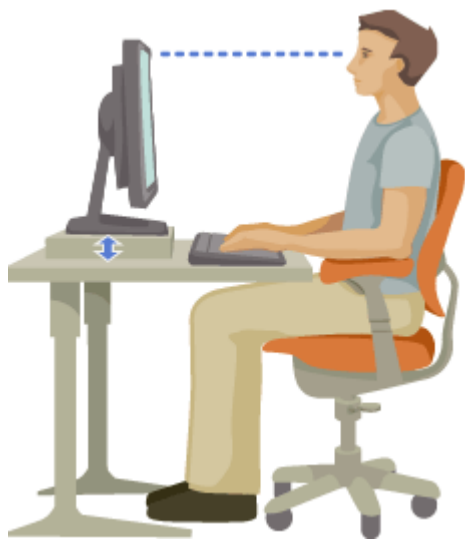
FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum



Januari 2021

Inrichting computerwerkplek



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

Laat een collega eens een foto van uw zithouding maken terwijl u werkt.

1. Zithoogte: bekken hoger dan knie

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 achteraan je stoel zitten. Met de rug tegen de rugleuning zou er nog een vuist ruimte moeten overblijven tussen de rand van de stoel en de knie-

holte. Zo wordt druk in de knieholte vermeden die de bloedvaten of zenuwen afknelt.

3. Steun lage rug: boven broeksriem

De steun in de onderrug heeft een bolle vorm. Deze past goed in de natuurlijke holle kromming van de lage rug. Op deze plek zou je ook de steun van de rugleuning moeten ervaren.

Wetgeving verplicht dat hoogte en helling van de rugleuning instelbaar zijn.

4. Tafel en armsteun: op ellebooghoogte

Een juiste werkhoogte is afhankelijk van de taken die uitgevoerd worden. Bij schrijven is de bladhoogte iets boven de ellebogen zodat de armen goed ondersteund worden. Bij typen is een opstelling iets lager dan ellebooghoogte omwille van de dikte van het toetsenbord. Meestal worden beide taken gecombineerd. Het bureau op ellebooghoogte is dan het compromis.

5. Beeldscherm: bovenrand maximaal op ooghoogte

Wanneer je recht voor je uitkijkt, zou je op de bovenrand van het scherm moeten kijken. De rustblik van de ogen valt dan mooi in het midden van het scherm. Voor mensen met een leesbril is vaak een lagere opstelling aangewezen.

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 moet je de letters makkelijk kunnen lezen. Zo niet, plaats dan het scherm dichtbij of vergroot de tekens op het scherm.

7. Toetsenbord: 15 cm van tafelrand

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

8. Muis: voldoende vrije ruimte

Om bewegingen vanuit de hele arm mogelijk te maken, heeft de muis voldoende vrije ruimte nodig vlak langs het toetsenbord en dichtbij het lichaam. Te weinig ruimte leidt tot kleine bewegingen vanuit de pols en deze veroorzaken juist de klachten. Haal je hand van de muis als je hem niet gebruikt.

9. Haaks op venster en 2 meter afstand

Om een goede lichtinval te hebben, staat het scherm het beste loodrecht op het venster. Het licht valt dan zijwaarts in en weerkaatst ook zijwaarts. Om geen nadelige invloed van het heldere buitenlicht te hebben, wordt ook 2 meter afstand aangeraden. Wanneer dit niet mogelijk is, kan er voor zonnewering gekozen worden.

10. Overweeg pauzesoftware op je computer voor regelmatig een korte onderbreking.